



傷科中醫保健 Traumatology Chinese Health Care

一、什麼是傷科適應症：

- (一)急、慢性扭傷、挫傷：如踝扭傷、膝挫傷、腰扭傷、落枕、腕扭傷及指關節挫傷等
- (二)肌腱炎：如網球肘、高爾夫球肘、媽媽手、棒球肩及腱鞘炎等
- (三)關節病變：類風濕性關節炎、退化性關節炎、痛風、五十肩、滑液囊炎及各種關節疼痛等
- (四)痛症：坐骨神經痛、腰背痛、頭頸僵痛、肌筋膜炎候群、肋間神經痛及運動後肌肉酸痛等
- (五)脫臼及骨折後遺症：各種關節脫位及骨折後疼痛、屈伸不利等
- (六)職業病：長時間使用電腦造成的手指或手腕肌筋膜炎、腕隧道症候群，及姿勢不良造成頭頸痛、落枕等

二、症狀：

傷科推拿禁忌症

- (一)診斷不明的骨折、勞損、損傷伴有神經症狀
- (二)腫瘤、骨髓炎、結核病、骨質疏鬆
- (三)急性關節扭傷，腫脹嚴重者
- (四)急性軟組織挫傷，腫脹嚴重者
- (五)嚴重心、肺疾病，或有出血傾向的疾病
- (六)施行部位的皮膚有損傷或皮膚病者
- (七)懷孕或月經期婦女，腰薦部、腹部和大腿內側不宜推拿
- (八)體質過於虛弱者：雖然推拿有助消除疲勞，但身體太虛弱、非常勞累、劇烈運動後都不宜做推拿、拔罐和刮痧。因身體血脈運行需要一定的體力，體虛疲勞接受推拿，反而會消耗更多體力

三、健康指導：

- (一)受傷後初期應嚴禁熱敷，正確處理方法為休息、抬高患處、冰敷
- (二)敷貼換藥應遵照醫師的指示，一般以4~6小時不超8小時過為宜。(依個人皮膚狀況而定)

【續後頁】

- (三)貼藥處若有搔癢、刺痛時，應立即除去膏藥後清洗，亦可塗抹紫雲膏減輕不適；若發現貼敷處出現搔癢、刺痛或紅腫、水泡情形，嚴重應立即就醫
- (四)貼藥處應保持清潔以避免細菌滋生
- (五)患處若有傷口，應先嚴格消毒以防感染，並隨時注意其變化
- (六)筋骨損傷病人應盡量避免食用香蕉、芒果或鳳梨等蔬果。腥臭、油炸、燒烤及辛辣類的食物建議忌口

四、參考資料

- 施丞修(2017)．冰敷還是熱敷．黃庭中醫會刊，11，14-25。
- 陳昭元(2018)．紫雲膏，怎麼用？．人醫心傳－慈濟醫療人文月刊，177，82-84。
- 張維修、陳建霖、黃建榮、黃蕙茶(2019)．足踝扭傷中西醫證治綜論．中醫藥研究論叢，22(2)，31-43。

No.G0109

臺北市立聯合醫院護理部 111 年 10 月 26 日修訂