

中醫傷科護理指導

★何謂「傷筋」：

傷筋是傷科最常見的疾病，因人體肌肉、肌腱、筋膜、韌帶受某些外力引起損傷。年輕人多見於運動傷害、跌撲衝撞，中老年人則可見於長期累積的慢性發炎情形。

★「傷筋」的分類：

- 1.扭傷:是指關節發生不正常的運動，使局部軟組織扭轉，如牽拉、過度伸展等，均可使關節周圍的肌腱肌肉受到損傷，嚴重者有肌纖維或韌帶的撕裂。多發生於活動較多之關節部位，如四肢關節及腰部。
- 2.挫傷:挫傷是皮下軟組織受鈍力性撞擊所造成的肌腱、肌肉損傷。挫傷則以頭及軀幹部位居多。

★「傷筋」的原因：

- 1.突然而來的暴力最易造成扭傷，如腳踏於高低不平的地上等。
- 2.關節損傷史的部分患者，因韌帶或關節的舊傷而鬆弛、酸軟乏力，則容易扭傷。
- 3.關節本身活動若超過正常角度，易造成扭傷，例如踝關節在過度內翻時易引起扭傷。
- 4.年老和衰弱的人，肌肉力量較軟弱，肌腱比較鬆弛。

★「傷筋」的臨床表現：

- 1.疼痛、腫脹。
- 2.出血、瘀血斑。
- 3.活動功能障礙。

★「傷筋」的處理：

- 1.急性期:讓患處保持休息狀態，初期以冰敷為原則，並抬高腫脹的患肢。切忌熱敷或自行在腫脹處推拿。
- 2.緩解期:約 2-3 天後可以開始熱敷，活動的時候最好戴護具，並且做充分的熱身，不宜貿然從事劇烈運動。
- 3.恢復期:在能力許可下，逐漸增加肢體的耐受性，例如:游泳、散步等和緩運動。平時要注意保暖，切忌熱天或運動後吹冷風。

★飲食禁忌:

- 1.忌食冰冷飲品。
- 2.飲食禁忌應盡量並避免，如:香蕉、竹筍、芒果、鳳梨、鴨肉、菇類
- 3.避免刺激性食物，如:咖啡、辣椒、香菸等。

4.不宜喝酒。

參考資料:

- 1.邱榮鵬、樊樂威(2018)・筋傷的中醫治療・台北市中醫醫學雜誌，24(1)，71-76。
- 2.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。
- 3.鄭婷宜、葉裕祥(2019)・探討急性軟組織損傷病人之中醫利用因素・北市醫學雜誌，16(3)，232-243。

諮詢電話02-26723456轉3210

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院