

## 背部挫傷注意事項

1. 盡量平躺，多休息。
2. 避免彎腰舉重物。
3. 活動時可以手扶持疼痛部位，減輕疼痛。
4. 受傷前2天可冰敷，有消腫及止痛作用。
  - (1) 取適量冰塊於冰袋中，加水三分之一
  - (2) 倒置冰袋檢查是否有漏水，用乾毛巾包裹冰袋，冰敷患部。
  - (3) 每天冰敷四次，每次15~20分鐘休息。
5. 依醫囑服用藥物，定期返門診追蹤檢查。
6. 如有解血尿、背痛合併冒冷汗情形，請盡速返急診就醫。

義大醫療財團法人關心您