

## 第九課 扭傷及關節脫位

### ■ 韌帶扭傷

韌帶位於關節上，用作防止不正常活動，及保護關節的骨骼及軟組織。韌帶扭傷是指韌帶纖維組織被撕破，甚至被拉斷而造成。在扭傷的過程中，可能也會撕裂關節囊附近的組織，甚至拉斷骨骼，有機會造成骨折

#### • 徵狀

- ◇ 關節部位疼痛，活動時更甚
- ◇ 關節活動困難
- ◇ 關節腫脹、觸痛，可能有瘀傷
- ◇ 關節可能脫位

#### • 處理方法

- ◇ 因韌帶扭傷，可容易引致骨折。一般處理方法，應和骨折一樣：把患處固定，送傷者就醫或送院救治。
- ◇ 足踝扭傷最為常見，並會引致足踝嚴重腫脹。急救方法，以 RICE 為主，冰敷及抬高傷處，並用彈性繃帶以 8 字形方法包紮，平均施壓和限制受傷部位活動。如對傷者的傷勢有懷疑，應作小腿骨折處理。

### ■ 關節脫位

可由直接或間接力引起。關節鄰近肌肉及韌帶會受創外，骨骼也會受損，造成骨折。常見部位有肩肘、手指、膝蓋及下顎等。

#### • 處理方法

- ◇ 切勿試圖將脫位部位復位，應當骨折處理，把受傷部位固定，送院救治。