屏基醫療財團法人屏東基督教醫院
腰扭傷之處理

編　　號	ND 外-033
製訂日期	2004.10
四修日期	2026.03

腰部扭傷，俗稱「閃到腰」，是日常生活中常見的傷害之一，通常是過度用力引起肌肉拉傷，常發生在突然變換姿勢時，肌肉施力不當所導致，如從床上猛然起身、快速轉身或彎腰提重物要直起身來的瞬間，而使腰部受傷，導致疼痛，嚴重者常致無法動彈。

一、 扭傷之處理：

1.首先讓傷者以最舒適的姿勢，靜躺在堅固的床板上。

2.採側躺、膝下墊枕的仰躺姿勢，維持脊椎自然曲線，可減輕疼痛。

3.發生後的 24～48 小時腰部間歇冰敷每次約 20 分鐘，頻率約 2~3 小時一次，以減緩疼痛及消腫，並儘速送醫就診。

二、 扭傷之預防：



1.平時搬重物時，勿直接彎腰取物，應保持腰背挺直，一腳前一腳後屈膝蹲下將重心放低後，讓重物靠近身體，雙手平均施力，利用腿部及臀部的力氣將重物搬起(如右圖)，搬運時不要一邊轉身一邊抬舉重物，應先站穩，再用腳步帶動轉向。

2.注意平時之坐姿，端正坐在有靠背椅子上，如果需要長時間坐著，可在腰部後方放一個抱枕，維持正常腰椎曲線，並應時常起身走動。

※諮詢電話：08-7368686 轉

屏基關心您　祝您早日康復

衛教單張簽收聯

本人已接受【腰扭傷之處理】衛教說明，並經衛教人員確認理解相關照護重點。

理解程度（護理人員評估-病人/家屬可重複衛教重點）

☐ 完全了解　☐ 大致了解　☐ 需再次衛教

病人/家屬簽名：_____ 護理師簽章：_____中華民國____年_____月____日