何謂『傷筋』？

人體各關節、韌帶及肌肉受外來暴力撞擊，強力扭轉，牽拉壓迫、或體虛勞累過度並持續活動，經久積勞等原因所引起的損傷，且無骨骼斷折或脫位的現象，均稱為傷筋。現代醫學稱之為『軟組織損傷』。

＊ 傷筋的分類

傷筋的分類若按受傷的外力性質，可分為扭傷與挫傷兩種：

1、『扭傷』是指關節發生不正常的運動，使局部軟組織由於旋轉、牽拉，或肌肉猛烈而不協調的收縮，使關節周圍的肌腱、韌帶與肌肉受到損傷，嚴重者可有肌纖維或韌帶的撕裂。

2、『挫傷』是指軟組織由於受到跌撲撞擊，重物擠壓等直接作用於體表的鈍力，因而引起身體受到損傷，一般以外力直接作用的局部皮下或深部組織小血管損傷為主，嚴重者也有肌纖維斷裂或神經損傷。

此外，還可因震傷內臟和經脈氣血而引起內傷，也可因擦破皮肉而成為開放性損傷。

＊ 發生部位

『扭傷』多發生於活動多之關節部位，如四肢關節及腰部。

『挫傷』以頭及軀幹部較為重要。

＊ 傷筋的原因：

1.由突然而來的暴力最易造成扭傷，如下樓梯時腳踩空跌倒所致之損傷。

2.凡有關節損傷史的部分患者，由於韌帶或關節因舊傷而鬆弛酸軟乏力，容易扭傷。

3.年老或體質衰弱的人，肌肉力量較軟弱，肌腱比較鬆弛。

4.增生性關節炎由於增生骨贅磨擦韌帶所引起的韌帶斷裂。

＊ 傷筋的臨床表現

1 疼痛、腫脹
2 出血及瘀血斑
3 畸形
4 功能障礙

＊ 傷筋的治療

一般使用的有理筋手法、針灸、火罐、中藥薰蒸與熱敷，同時配合內服藥治療，並教導患者進行居家保健運動，以增進療效縮短療程。

＊ 傷筋保健

1、急性期：應讓患處保持在休息狀態，初期以冰敷並壓迫傷處為處理的原則，此時切忌熱敷或自行於腫脹傷處不當推拿。至於腫脹之患肢以抬高休息為宜。

2、緩解期（約 2-3 天後）：可以開始熱敷並做些簡單沒有負擔的動作，活動時最好穿戴護具，並切記活動前須充分的熱身，不宜冒然從事劇烈運動。

3、恢復期的保養：仍不宜進行過於激烈的運動，需在能力許可下逐漸增加肢體的耐受性，做些和緩的運動如游泳、散步，以不覺疼痛為原則。平時更需注意保暖的功夫，尤其忌諱熱天或運動後貪涼吹風。

＊ **飲食宜忌：**

1.忌食冰冷飲品。
2.應盡量避免食用香蕉、竹筍。
3.刺激性的食品如香菸、檳榔、咖啡、辛辣的食物等，盡量不要食用。
4.酒類以啤酒、紹興酒、及黃酒類較為不宜。

＊ **傷筋的併發症**

由於傷筋的部位及程度不同或年老體弱等原因，可能出現以下併發症：

1.慢性腫脹
2.肌萎縮
3.關節僵直
4.韌帶鬆弛
5.關節、韌帶骨化
6. 關節游離體
7. 創傷性關節炎

＊ **針傷科療程須知：**

1.每次就診需掛號及批價，針灸及薰蒸病患請先入內報到。

2. 門診扣卡一次，可行針灸或推拿治療六次.滿六次治療後.需再扣卡繼續治療。(換部位及換方法時療程從新計算。)

3.六次治療，療程期限為門診日之隔月同日期。(例如：1/8~2/8)

4.治療時.請務必攜帶健保卡。未帶健保卡欲治療者.請先以民眾身份自費治療.再持健保卡、收據至批價站辦理退費。

5.請務必於門診時段結束前提早 30 分鐘報到！

中醫部

傷科注意事項

三 軍 總 醫 院
TRISERVICE GENERAL HOSPITAL

住址:台北市內湖區成功路二段 325 號

聯絡電話
(02) 8792-3311 轉 10242

46-CM-01 (94.12 醫療紀錄管理委員會審核通過)