

長者家居物理治療系列

熱敷



熱敷可以令皮下血管擴張及加速血液循環，從而達致消除慢性炎症、止痛、去腫、加速痊癒、紓緩肌肉抽筋、鬆弛神經及改善筋腱柔韌度等效果。

適用情況

患者有腫或痛，而沒有發紅或發熱的症狀，適用情況包括：慢性腰頸痛、慢性關節炎、肌肉疲勞或抽筋等。



方法

1. 預備物品：暖水、暖毛巾、暖水袋、冷熱敷墊或電熱敷墊。溫度應以和暖為宜，切忌過熱，以免燙傷皮膚。
2. 可用較厚毛巾包裹至適合溫度，並確定熱敷物品的邊緣沒有外露，以便吸收汗水及減少過熱的情況。



用微波爐加熱



用較厚毛巾包裹

3. 把需要熱敷的身體部位承托好，並將熱敷物品固定於身體位置上，亦可直接浸暖水。
4. 每次熱敷治時間約十五至二十分鐘，每次之間應相隔最少兩小時或根據醫護人員指示。



固定暖水袋於承托好的
敷治身體位置上

患處反應

- 熱敷時，患處會先感到和暖及皮膚會出現正常的短暫發紅。熱敷後，患處皮膚發紅現象會慢慢減退。
- 如在熱敷期間或於熱敷後患處出現持續的紅疹、痛楚、病情加劇或其他不適，應立即停止，並向物理治療師或其他醫護人員查詢。



皮膚出現正常的
短暫發紅

不適用的情況

發燒、惡性腫瘤、皮膚炎、血液循環受損（例如血栓性靜脈炎、外周血管疾病）、皮膚感覺受損或不能明白指示（例如認知障礙症患者）的患者，及急性炎症或扭傷（即出現紅腫痛熱症狀）、最近接受放射治療、感染、傷口或出血、或有嚴重疼痛或腫脹的患處，都不適合使用熱敷。

注意事項

- 孕婦、心臟衰竭人士及敷治位置接近眼部或頸部，在施行熱敷前應先向醫生或物理治療師查詢。此外，心臟病患者不宜進行大範圍的熱敷。
- 熱敷前切勿在患處塗上藥膏，以免影響皮膚對溫度的感覺而引致燙傷。
- 若能配合其他治療方法的輔助，包括：適當休息、抬高患處、復康運動及按摩，效果則更佳。例如：要紓緩膝關節疼痛，可以一邊熱敷膝部一邊做足踝關節運動。



- 使用熱敷時，切勿睡着或敷治過長時間，亦切忌躺壓於熱敷上；若使用暖水袋，須確保沒有滲漏，以免燙傷。
- 若熱敷一段時間後，情況仍未有改善，應向物理治療師或其他醫護人員查詢。

若對本單張有任何疑問，請向物理治療師
或其他醫護人員查詢。

衛生署長者健康服務

網站：www.elderly.gov.hk

長者健康資訊專線：2121 8080

