

長者家居物理治療系列

冰敷



冰敷能調節患處的血液循環，有效消除瘀血、止痛、去腫、加速痊癒和放鬆肌肉，以紓緩急性炎症。

適用於：

急性炎症（患處有紅、腫、痛、熱的症狀）及痛症，例如：拉傷和扭傷肌肉、筋腱或韌帶，急性退化性關節炎和痛風症發作等。

方法：

將冰墊用品敷在患處上，或者將患處浸在冰水中，每次冰敷十五至二十分鐘，每次之間應相隔最少兩小時或根據醫護人員指示。

方法1

冰墊—以半濕薄毛巾包裹，以防凍傷。



方法2

自製冰袋—將冰粒放入大膠袋內，再加少量水（例如半杯），然後把袋口紮好。



方法3

冰水 — 將冰與水以一比一的比例放在膠盆裡，然後將患處浸於冰水中。浸冰水同時，可在水中輕輕活動患處，以加速血液循環。



患處反應：

冰敷時，患處會先感到冰冷，數分鐘後則會感到麻痺和皮膚變紅。這些都是正常反應，並會在冰敷後約十五分鐘內逐漸消退。



若在敷治期間或冰敷後患處持續出現紅疹、痛楚、病情加劇或有不適，應立即停止，並向物理治療師或其他醫護人員查詢。

切勿用於：

血液循環受損(例如患有血栓性靜脈炎、外周血管疾病)、患處皮膚有慢性傷口或出血、對冰敷有過敏反應、或不能明白指示者(例如：患有認知障礙症的人士)，都不適合使用冰敷。

注意事項：

1. 患有心臟衰竭或高血壓人士，在身體大範圍施行冰敷、皮膚感覺受損、敷治位置接近眼部、肩膀或頸部、受感染或皮膚受損，在施行冰敷前應先向醫生或物理治療師查詢。
2. 冰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凍傷。
3. 若能配合其他治療方法，包括：適當的護理和休息、抬高患處及復康運動，則效果更佳。
4. 切勿睡着或冰敷過長時間，以免凍傷。
5. 若在冰敷一段時間後，情況仍未有改善，應向物理治療師或其他醫護人員查詢。



抬高患處

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

