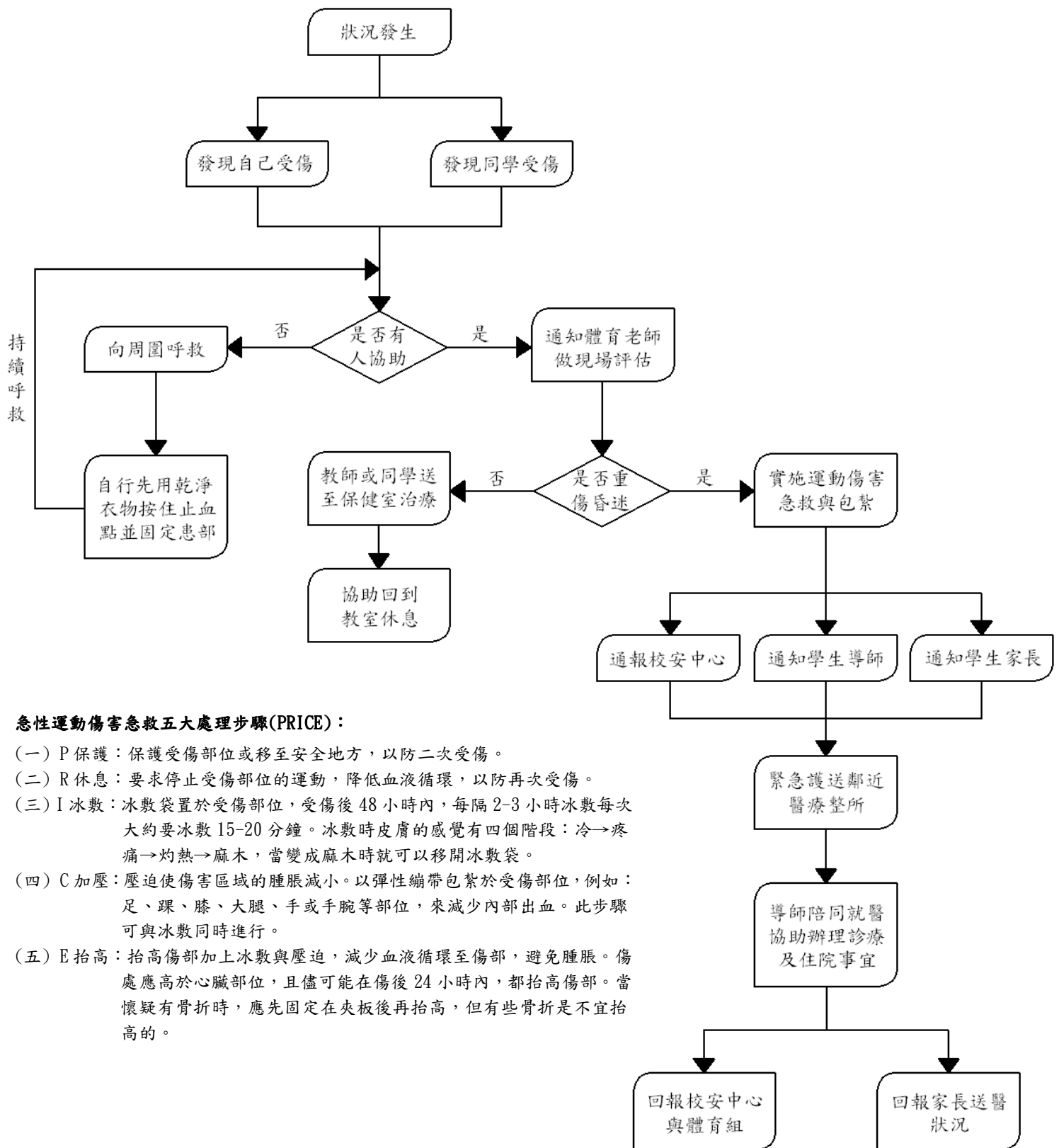


# 慈惠醫專體育課運動傷害處理流程圖



## 急性運動傷害急救五大處理步驟(PPRICE)：

- (一) P 保護：保護受傷部位或移至安全地方，以防二次受傷。
- (二) R 休息：要求停止受傷部位的運動，降低血液循環，以防再次受傷。
- (三) I 冰敷：冰敷袋置於受傷部位，受傷後 48 小時內，每隔 2-3 小時冰敷每次大約要冰敷 15-20 分鐘。冰敷時皮膚的感覺有四個階段：冷→疼痛→灼熱→麻木，當變成麻木時就可以移開冰敷袋。
- (四) C 加壓：壓迫使傷害區域的腫脹減小。以彈性繃帶包紮於受傷部位，例如：足、踝、膝、大腿、手或手腕等部位，來減少內部出血。此步驟可與冰敷同時進行。
- (五) E 抬高：抬高傷部加上冰敷與壓迫，減少血液循環至傷部，避免腫脹。傷處應高於心臟部位，且儘可能在傷後 24 小時內，都抬高傷部。當懷疑有骨折時，應先固定在夾板後再抬高，但有些骨折是不宜抬高的。