

关节扭伤冷敷机-脉动加压冷热敷治疗仪

产品名称	关节扭伤冷敷机-脉动加压冷热敷治疗仪
公司名称	河南希彤医疗器械有限公司
价格	.00/件
规格参数	温度:4-42 压力:2种模式 7级可调 功能:冷热敷、加压、音乐 体温
公司地址	河南省郑州市金水区优胜北路
联系电话	19937037270 19937037270

产品详情

我们在日常生活和体育运动中，稍有不慎就容易发生扭伤,扭伤后我们立刻会想到冷敷和热敷来处理伤处。其实这两种手段的作用原理不一，适用的时机和目的也是有区别，对损伤的复员起到的功效也大相径庭。

扭伤后的RICE处理法

崴脚在医学上称为足踝扭伤，主要表现为红肿热痛。在去医院之前，按照国际通用的RICE（rest，ice，compression，elevation）四步处理法，可有效缓解疼痛。

R rest 休息

停止运动，让受伤部位静止休息，避免二次损伤。这里的“休息”包括不能按摩受伤部位。

I ice 冰敷

让受伤部位温度降低，减轻炎症反应和肌肉痉挛，缓解疼痛，抑制肿胀。

C compression 加压包扎

用弹性绷带包裹受伤的踝关节，适当加压，以减轻肿胀，但不可过度加压，否则会加重包裹处以远肢体的肿胀、缺血。

E elevation 抬高患肢

将肢高于心脏高度，增加静脉和淋巴回流，减轻受伤部位的肿胀感，帮助恢复。

冷敷or热敷？

我们注意到，RICE原则的第二步是冰敷（冷敷），可好多小伙伴有疑问，妈妈说过要热敷啊？其实，冷敷、热敷都没错，但要搞清楚，两者分别应用于崴脚的不同阶段。

冷敷适用情况

崴脚之后的48小时或72小时以内属于损伤的急性期，（到底是48小时还是72小时视损伤程度而定，红肿热痛感是否消失可作为参考）应选择冷敷。

热敷适用情况

崴脚48小时或72小时之后，脚踝损伤的红肿热痛感消失，便可以热敷了。