



認識冰敷使用方法

一、冰敷的作用：

使身體溫度開始降低外，它會逐漸造成血管收縮、代謝率降低、發炎情況緩和，以達到減輕疼痛的效果。冰敷常用在急性傷害，如打球扭傷、發炎、表皮一度燒傷、肌肉痙攣或水腫等達到消腫止血作用，效果十分顯著。

二、冰敷理想時機：

冰敷應該在運動後或傷痛產生時盡快進行，24～48 小時內都是冰敷的最佳時機，如果症狀嚴重，甚至可延至 72 小時。

三、冰敷方式：

每次 20～30 分鐘為宜，如需長期使用每隔 30～60 分鐘後再使用。

四、注意事項：

- 1.冰袋勿直接接觸皮膚，需要布類包住冰袋，再冰敷。
- 2.冰敷的時間若太短，無法發揮效果，時間太長則可能傷害皮膚。
- 3.冰敷部位有刺痛、麻木、僵硬的感覺，應立即停止冰敷。

