

热敷与冷敷

可重复使用的凝胶敷包：冷冻后用于缓解第一至第二周的肿胀和瘀伤；用热水加热后，用于恢复后期放松僵硬关节和肌腱。

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



本页面由机器翻译，尚未经临床医生审核。**英文版本**为权威版本。

受伤或手术后，“我应该用热敷还是冷敷？”是我们最常收到的问题之一。简短的回答是肿胀用冷敷，僵硬用热敷，但时机比选择更重要。

冰敷——伤后最初几天

冰敷在新鲜损伤或手术后最初的48至72小时内最为有效。它通过收缩皮肤下的血管来发挥作用，从而减缓炎症反应，减轻肿胀和疼痛。

如何正确使用：

- 每次15至20分钟，不要超过这个时间
- 务必用茶巾包裹冰袋；切勿将冰块直接接触皮肤
- 每天3至4次即可；更频繁地使用通常并无益处
- 如果皮肤出现麻木、变白或鲜红，应立即停止

用毛巾包裹的一袋冷冻豌豆，其效果与任何专用冰袋相当。经济实惠且可重复使用。

热敷——肿胀消退后

热敷有助于缓解僵硬和疼痛的肌肉与关节，但会加重急性肿胀。在早期肿胀消退之前（通常在术后一到两周，某些损伤可能需要更长时间），请勿从冰敷切换为热敷。

正确使用热敷的方法：

- 微波炉加热的麦袋、热水袋或温水淋浴均可
- 每次20分钟

- 切勿带着热敷垫睡觉；皮肤长时间紧贴热源会导致烫伤

热敷在锻炼或物理治疗前尤为有效：它能软化僵硬的组织，使您在不适感减轻的情况下进行更大范围的拉伸。

当两者均无效时

如果您的疼痛加重而非缓解，或肢体出现发红、发热、肿胀加剧，或与对侧外观不同，则这已不是热敷或冷敷的问题：请立即联系您的主治医生。

快速经验法则

阶段	感觉	使用
前2-3天	搏动性疼痛、紧绷、肿胀	冰敷
第1-2周	逐渐缓解但僵硬	冰或热敷，听从治疗师指导
第2周起	僵硬但无肿胀	锻炼前热敷，若酸痛则锻炼后冰敷
任何时候	出现新的锐痛	打电话，不要使用敷包