

肌肉拉傷：

肌肉拉傷是肌肉受到過度伸展，或突然的扭曲造成。舉重物用力不當或運動過度，都會造成肌肉拉傷。

【症狀】

1. 受傷處感覺刺痛，疼痛會向外延伸，肌肉可能僵硬或痙攣。
2. 受傷處腫脹。

【處理】

1. 讓傷患以最舒適的姿勢休息。
2. 穩定並支持受傷部位，抬高傷肢。
3. 拉傷 24 小時內採取冰敷。
4. 如果背部肌肉拉傷傷患痛得無法移動，讓他躺在硬板上，背部冷敷，尋求醫療救護。
5. 如果傷患情況不確定，按骨折方式處理。
6. 送醫治療。