



這幾種情況，請不要再等

嘉韻紅旗自查表——貼在冰箱上，給自己和家人的就醫判斷備忘

六條通則警訊：勾到任何一條，請盡快就醫

☐ 力氣越來越小、肌肉明顯變瘦

手拿不住東西、走路容易絆到——可能代表神經正在持續受壓。

☐ 下肢無力，合併解尿困難或失禁、屁股與會陰部麻木

這是需要當天處理的急症，請直接掛急診，不要等門診。

☐ 受傷後完全抬不起來、關節變形或無法踩地承重

要先排除骨折或完全性斷裂。

☐ 患處紅、腫、發熱，合併發燒

要先排除感染。

☐ 沒有刻意減重卻一直變瘦，或夜間痛到醒、休息也不會緩解

這類警訊需要進一步檢查。

☐ 保守治療做滿一段時間仍沒有進展，而且已經影響生活

該重新評估方向，而不是繼續照原本的做下去。

兩個在家就能做的小試驗

走一段路就要停下來休息？

停下來時觀察：

光是站著

會慢慢緩解 → 先想下肢血管，建議心臟血管科檢查。

要坐下或彎腰

才緩解、推購物車反而走得遠 → 方向多在腰椎神經，請掛骨科／復健科。

手麻，半夜會麻醒？

看麻的範圍：

大拇指到中指

麻、甩一甩暫時緩解 → 最常見是腕隧道症候群，睡覺可先戴中立位護木。

連小指都麻

→ 改想手肘尺神經或頸椎。大拇指根部肌肉凹陷＝盡快就醫。

就醫時，把這三件事說清楚，看診快很多

① 痛多久了

什麼時候開始、怎麼發生的（受傷？慢慢來的？）

② 什麼動作最痛

哪個姿勢會誘發、怎樣會緩解（含上面小試驗的結果）

③ 做過什麼處理

吃過的藥、做過的復健或注射、效果如何

嘉韻骨科復健科診所

600 嘉義市西區中興路 416 號 | 05-233-1236
就醫的每一步，先講給您聽：justswing.com.tw/guide

重新找到身體的節奏
再次揮灑你的精彩