

# 上石膏後自我照顧需知

2021/02 修訂

## ◎上石膏後(24 小時內)

- 剛打上石膏時會有溫熱感是正常現象(約 10-15 分鐘)，之後會乾燥變成堅硬。
- 石膏潮濕期間不可覆蓋棉被、毛毯或衣物在石膏上，以免影響濕氣蒸發。
- 石膏潮濕時若需移動上石膏的肢體，要以手掌支托，避免石膏凹陷變形。
- 上石膏的肢體要以枕頭支撐，高於心臟，增加靜脈回流，減輕末稍腫脹、疼痛。

## ◎皮膚護理

- 每日要觀察上石膏的肢體末梢顏色、溫度、活動情形，正常為粉紅色、溫熱；且需比較患肢與健肢的溫度及活動情形。
- 每日檢查上石膏的肢體末梢是否有發紫及腫脹情形，並觀察石膏邊緣皮膚受壓點，如：手肘、足跟、足踝等骨突處有無水泡、發紅或破皮疼痛情形。
- 患肢手指、腳趾可塗抹乳液，以防皮膚乾裂，並需保持乾燥。

## ◎注意事項

1. 抬高患肢減輕腫脹。
2. 經常伸展及活動上石膏肢體的指(趾)頭。
3. 要活動上石膏肢體上下關節以避免肌肉萎縮，且行固定部位之肌肉等長收縮運動(就是該關節不動，只將肌肉緊縮再放鬆的動作)，以避免關節僵硬。
4. 保持石膏的清潔乾燥，洗澡及淋浴時，以塑膠袋或保鮮膜保護石膏，以防弄濕。

5. 勿將任何物品，如：(竹籤、衛生筷、尖銳物品等)，伸入石膏內搔(抓)癢，或抽掉石膏內的棉花，盡量保持在通風少流汗的環境，以及每日觀察石膏內是否有異味或分泌物流出。
6. 石膏固定後須注意活動及上、下床的安全，活動時需使用輔助器，如：拐杖、助行器、輪椅。

### ◎石膏拆除後

1. 長期固定之石膏拆除後，若有皮膚顏色變深或汗毛變長為正常現象。
2. 使用中性肥皂和溫水輕柔的清洗患肢，拭乾後以乳液或嬰兒油滋潤皮膚。
3. 若皮膚乾燥且感到乾癢時，不可用力抓癢皮膚，以免皮膚受損。
4. 做復健運動前可先泡熱水 15 分鐘再做運動，採漸進性的各關節活動以增加肌肉張力及關節活動力，恢復各關節功能，以防關節僵硬。
5. 定期返院追蹤檢查及遵從醫生指示。