

石膏護理及出院注意事項

一、石膏的功能

提供癒合過程中的固定(制動)、支持、保護作用，及預防或矯正畸形。

二、石膏固定注意事項



1.上石膏後的最開始10~15 分鐘會有灼熱感為正常現象且會逐漸消失。



2.上石膏的肢體不要覆蓋任何衣物或被褥，以促進散熱固定石膏乾燥定型及防止皮膚灼傷。



3.患肢抬高，可促進血液回流。

三、石膏固定不可以做的事情



1.不可自行移除石膏。



2.不可以弄濕石膏。



3. 不可塞入異物。

四、石膏固定需要做的運動



1.對指運動:大拇指與其他手指進行對指。



2.張指運動:五隻手指進行張開。



3.足背運動:腳趾向上壓。



五、病人出院須知

(一) 上石膏的治療經常需長達6週以上，病人出院需自行照顧及注意事項如下：

- 1.皮膚須保持清潔和乾爽，必要時可塗乳液，且末梢皮膚給予適當保暖，以促進血液循環。
- 2.每天必須自我檢查的項目包括:手指或腳趾的活動、循環的監測、腫脹及石膏的氣味(若出現酸味表示肢體出汗所致，並非異常)。
- 3.平躺時可將上石膏的肢體抬高(墊高)，應高於心臟位置，以幫助血液回流。
- 4.採均衡飲食，包括足夠的熱量、蛋白質、維生素B、C、D及鈣質，使骨折處的恢復。
- 5.雖然石膏很硬，但還是有可能會斷，請小心保護，若為下肢包

覆石膏者，需穿著石膏鞋，以防滑及避免再次受傷。

6.返家後須持續觀察肢體的皮膚顏色及末端的溫度、循環狀況、感覺、腫脹情形及活動度等，以避免腔室症候群的發生。

(二)有下列情形請立即返回本院急診。

1.肢體疼痛加劇使用止痛藥物無法緩解或出現嚴重腫脹。

2.肢體出現持續性麻木感或無法移動。

3.肢體皮膚溫度變冰冷。

4.指甲(或趾甲)出現藍紫色或於局部加壓放開數秒後仍呈現蒼白。

5.石膏內肢體感覺不適或石膏斷裂。

6.出現任何惡臭味或有滲出液從石膏流出。

六、石膏拆除後的注意事項

1.輕輕地浸泡、清洗石膏肢體的皮膚，不可用力摩擦或搔抓皮膚，以防破損，可使用乳液或嬰兒油塗抹，促進皮膚彈性。

2.石膏拆除後肢體勿立即下垂或行走，以免腫脹及疼痛，如需行走時患肢可使用彈性繃帶或穿彈性襪。

3.鼓勵個案做石膏肢體的復健運動，運動時肌肉的收縮可促進靜脈回流。

參考資料:

王桂芸、陳雪、林麗華（2020）．肌肉骨骼系統疾病與護理．於王桂芸等編著，新編內外科護理學下冊（六版，1-146）．永大。

諮詢電話02-26723456轉6260

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院