

# 上石膏後的照顧

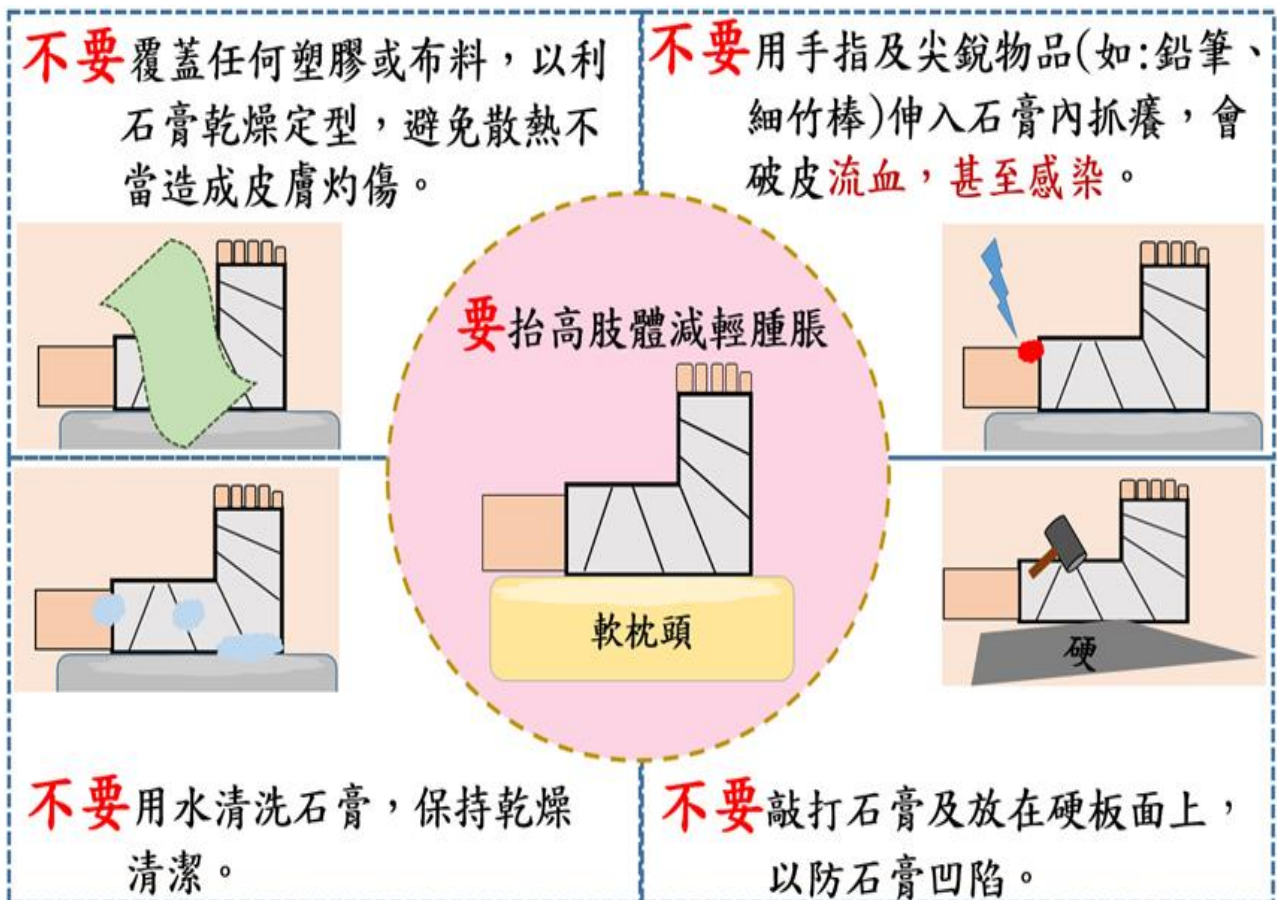


## 壹、目的

當骨折、肌腱及韌帶扭傷或手術後，上石膏可以提供支持、固定及保護作用，並且預防及矯正肢體的變形，讓患肢獲得休息。

## 貳、石膏固定後注意事項

- 一、石膏固定後，最初 10-15 分鐘有溫熱感，此為石膏散熱的正常現象，需要 1-2 天才會完全乾燥定型。
- 二、上石膏後要記住「**1 要、4 不要**」(圖一)
- 三、抬高肢體時，可用軟枕頭墊高，讓血液循環暢通。
- 四、當皮膚癢可以用輕拍方式或 75% 酒精塗於石膏外部皮膚、以風扇冷風吹向石膏的開口。
- 五、上完石膏後，肢體若有疼痛、腫脹、麻木、冰冷、蒼白或感覺異常等情形，請立刻告知醫護人員。



圖一 石膏照護注意事項「**1 要、4 不要**」

## 參、石膏固定後需要做的復健運動

上石膏的肢體需做肌肉收縮運動，可以避免肌肉軟弱及關節僵硬，1天3-4次，每次10下，應量力而為、循序漸進。(圖二)



圖二 復健運動

## 肆、上石膏後-居家日常照顧

一、掌握食、衣、住、行4點小撇步，石膏照顧真簡單

### 飲食

1. 均衡飲食，多喝水。
2. 多攝取蛋白質、鈣質促進骨頭癒合。
3. 避免菸、酒等刺激物，影響癒合。



(魚、蛋、豆、奶)



(小魚乾、芝麻、紫菜)



### 洗澡

1. 洗澡採坐姿，肢體可用塑膠袋或石膏防水罩，避免沖濕石膏。
2. 如不慎弄濕，可用吹風機冷風吹乾。
3. 衣服穿著要輕便、透氣、寬鬆。

塑膠袋包覆防水



洗澡採坐姿

冷風吹乾





## 居住

1. 居家雜物收乾淨。
2. 地面乾燥不濕滑。
3. 浴室使用防滑墊。
4. 居家燈光要明亮。
5. 環境安全不跌倒。

浴室把手



防滑墊



維持居住整潔、燈光明亮

## 活動

1. 手上石膏，使用三角巾或手臂吊抬高肢體。
2. 腳上石膏，穿石膏鞋；行走時，拿拐杖或助行器來走路。
3. 坐著或躺著抬高肢體，以維持末梢皮膚血液循環。
4. 依醫師指示做漸進性運動，有助維持肌肉強度。

石膏鞋防滑



三角巾固定

## 二、出院後有發生下列情形請立即回診

當上石膏後，每天需觀察肢體皮膚狀況，如有出現以下情形，請立刻就醫。**很重要!!**



## 伍、石膏拆除後該怎麼照顧?

- 一、石膏拆除，皮膚會有脫屑或痂屑情形，可用中性肥皂及溫水清洗，不可用刷子刷洗或硬摳，避免皮膚受損。
- 二、皮膚乾燥，可選用嬰兒油、乳液塗抹。
- 三、皮膚癢時，不可用手抓皮膚，可用手輕拍來替代。
- 四、別忘了，依醫護人員指示持續進行復健運動

**陸、建議看診科別：骨科**  
**柒、諮詢服務電話**

基隆院區 (02)24313131 轉 2070、2071  
台北院區 (02)27135211 轉 3718、3719  
土城醫院 (02)22630588 轉 3808、3809  
林口院區 (03)3281200 轉 3870、3860  
桃園院區 (03)3196200 轉 2517、2518  
嘉義院區 (05)3621000 轉 3310、3380  
雲林院區 (05)6915151 轉 2927  
高雄院區 (07)7317123 轉 2952、2961  
鳳山醫院 (07)7418151 轉 2663、2681

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售。

著作權人：長庚醫療財團法人

長庚醫療財團法人 N228 10.1×21.5cm 2022 年  
<http://www.cgmh.org.tw>

