

高雄榮民總醫院臺南分院

上石膏後及拆石膏護理



一、上石膏後之照顧

1. 請將患肢抬高於您的心臟位置，以減少腫脹及疼痛。
2. 保持石膏清潔乾燥，不能淋浴或坐在浴缸內沐浴，您可以用毛巾洗擦身體。
3. 在石膏敷上 24 小時內不要在上面塗寫；48 小時後，石膏完全乾燥強硬之後，才可以行動。
4. 每天評估肢體末端，觀察是否腫脹、麻木、刺痛、燒灼或冰冷等現象，將肢體抬高，並活動肢體，以刺激血液循環，若症狀仍持續應報告醫師。
5. 不要放任何東西在石膏上；不要自石膏邊緣往內插入任何東西或用尖東西去搔抓石膏內之皮膚，以免皮膚擦傷。
6. 時常活動您的腳趾或手指，幫助血液循環，預防浮腫。
7. 觀察石膏表面及石膏邊緣有無滲液、出血，或石膏內感覺灼熱，或惡臭、霉味，應報告醫師。
8. 當石膏破裂、太鬆或太緊，請至骨科門診重新換過。



二、上石膏的肢體運動

1. 將石膏內肢體肌肉收縮 5 秒後放鬆，每天作 3 次，每次 15~20 分鐘。
2. 坐在椅上或床上，將上石膏之肢體做抬起及放下之運動。



三、石膏拆除注意事項

1. 當用石膏鋸開石膏時，患肢會感覺顫動，但不會疼痛或傷到皮膚，不用擔心。
2. 石膏拆除後，皮膚呈現乾燥、脫屑時，可用中性肥皂及清水清洗皮膚。
3. 石膏拆除後，有肌肉較無力、關節僵硬疼痛的現象，故仍須支托患肢，不可用力負重；需漸進性增加關節的活動及肌肉用力，然後逐漸將支托物除去。
4. 石膏拆除後若立即下床，會有充血腫脹感，或有下垂性水腫情形，此時，應先由短時間下床，再逐漸增長下床時間。



高雄榮民總醫院
臺南分院

K • V • G • H
Tainan Branch

關心您

護理部製作 S011