

## 一、前言：

也許您看過或聽過骨頭受傷後的人"打石膏"，但是並不知道如何照顧而擔心不已，所以，我們病房將分不同照顧重點為您介紹上石膏後應注意事項，希望能對您有所幫助。

## 二、剛打完石膏要注意什麼？

- 1、石膏乾燥的過程中剛開始一定會覺得熱熱的。
- 2、石膏還沒完全乾燥之前，不可以用棉被蓋住，要保持通風才容易乾。
- 3、未乾的石膏易變形，不可以用手去握它或壓它，因凹陷的石膏容易壓迫到皮膚導致傷口產生。
- 4、受傷的骨頭原本就容易腫脹及出血，而打上石膏後更容易腫脹，有那些方法可以消腫呢？
  - (1)抬高受傷部位，以促進血液循環。
  - (2)可以用冰枕放在受傷部位的兩側。
  - (3)護士將教您做運動的方法，可促進末端血液回流以減輕腫脹。
- 5、若覺得石膏太緊，而使末端的手指或腳趾麻、冷、變白、變黑、沒感覺、麻刺感加劇等，要立即告知醫生或護士處理。
- 6、如果石膏滲血怎麼辦？

告訴護士，將會在石膏上畫上記號標示，並告訴醫生及觀察有無擴大現象。

## 三、如果石膏已經乾了，要注意什麼？

- 1、護士會幫您在石膏的邊緣貼上膠布，避免石膏碎屑刺激皮膚，並可增加舒適感。
- 2、如果是腳的石膏，便可以依照醫生的指示開始讓受傷的腳踩地。(有些可以完全用力踩，有些只能用一點力，有些則完全不能用力踩。)
- 3、如果是手的石膏一定要用三角巾支托受傷的部位。

## 四、打石膏可以洗澡嗎？

- 1、可以的，只要用塑膠袋綁好或保鮮膜包住石膏，不要讓水浸濕石膏避免造成石膏變形。
- 2、如果濕了以吹風機吹乾即可。

## 五、石膏打久了，裡面皮膚會癢怎麼辦？

- 1、絕對不可以用尖銳的東西伸進去抓，因為會傷害皮膚，甚至破皮造成感染。
- 2、可以輕輕拍打石膏外面。
- 3、可用吹風機之冷風，吹入石膏內。

## 六、打石膏後，有哪些運動要做呢？

因為我們人的肌肉一個禮拜不動，就會開始萎縮，所以，當護士告訴你可以做運動時，就可以依序執行了。

- 1、手臂石膏：
  - (1)握拳運動：用力握緊拳頭，約5秒後再放開。
  - (2)手指運動：將手指向外水平張開，向內閉合，重複10次。

## 2、腿部石膏：

(1)股四頭肌運動：將膝蓋後面向下壓著床，維持 5 秒，重複 10 次。

(2)抬腿運動：將腿抬高持續 5 秒後放下，雙腿分開做，一次一隻腳，重複 10 次(必要時 請人協助)。

## 3、臂力運動：做為拿柺杖前，手臂肌肉力量的訓練。

(1)舉砂袋。

(2)用手撐離床面將臀部抬起。

## 七、運動要做多久？

1、石膏放多久運動就要多久，而石膏的照顧也就要多久。

## 八、出院後，如何照顧石膏？

1、保持石膏乾燥，清潔，若不小心弄濕，可用吹風機吹乾，若已很溼立即返診檢查。

2、不要用打石膏的患肢做劇烈運動，如：踢球；石膏不但會破掉，有可能再度骨折或造成其他部位或肢體受傷。

## 九、什麼情況下要立即返診？

1、受傷部位、痛、熱、腫、脹，有分泌物流出或有異味時。

2、指(趾)頭感到麻或無法活動。

3、骨頭突出處疼痛時，表示已壓迫到皮膚了。

4、石膏破裂，太鬆、太緊皆需返診。

<如有任何需要及問題歡迎詢問護理人員>