

上石膏後的注意事項

- 一、上石膏的目的：用於肌腱、韌帶傷、骨折復位或手術後癒合期，提供支持及固定作用預防及矯正肢體畸形。(故以緊密穩固為佳)。
- 二、上石膏之注意事項：
 1. 最初 10~15 分鐘會有燒灼熱，是石膏產熱的關係。
 2. 石膏未乾燥前 (24~48 小時才會完全乾燥)，避免指尖壓凹石膏避免壓迫，勿下床或負重，及不要覆蓋棉被以利石膏乾燥。
 3. 預防腫脹則可抬高患肢，讓上臂患肢高於心臟，下肢上石膏時，患肢則宜高於臀部。
 4. 不可用任何東西伸到石膏模型內抓癢，易抓傷皮膚，引起感染。皮膚發癢時可用吹風機 (冷風) 朝石膏開口吹，不可將任何物品(如棍子)伸入石膏內，以免破皮。
 5. 避免弄髒、弄濕石膏，及以堅固的物體碰撞石膏，請保持石膏乾燥清潔 (因潮濕會使石膏軟化變形，洗澡時肢體可用塑膠袋緊密包裹，若不慎弄濕，可以用吹風機冷風吹乾。)，維持石膏邊緣平整，若需要可以布膠黏貼邊緣以防皮膚摩擦，請保護您所使用的石膏，因石膏固定均需數週至數月時間，不可自行將石膏拆掉，以免影響治療效果。
 6. 上肢上石膏者，需以三角巾或手臂吊帶抬高石膏。
 7. 下肢上石膏者，需以拐杖或助行器輔助行走，剛下床時，可能會有充血腫脹感，故應漸進性增加下床時間，並於休息時將下肢抬高。
 8. 暴露於石膏外的手指或腳趾，要經常運動以促進血液循環，減少腫脹或肌肉萎縮。
 9. 上石膏肢體需做肌肉等長收縮運動，以防肌肉萎縮，露出石膏外的關節應經常活動，維持其最大的活動度。(手-對指運動、張指運動、腳-足背伸展運動、足背屈曲運動)。



10. 遠端末梢皮膚照護，皮膚保持清潔乾爽及保暖，促進血液循環，必要時可以塗乳液或凡士林。定時觀察是否有破皮、長疹子、膚色。
11. 採均衡飲食，多喝水維持皮膚及骨骼所以的養分。

三、有下列情形應儘速返回醫院診察：

1. 如敷上石膏後有患肢末梢（手指或腳趾）持續腫脹疼痛、冰冷、蒼白或發紫、麻木、失去知覺的症狀，表示可能血液循環受阻，請立刻返院。特別是1~3日內，患肢可能繼續腫脹，使合宜的石膏相對變得更緊，故要特別注意。
2. 患肢有創傷或手術之傷口包裹在石膏內時，如果持續發出滲液、臭味、脹痛、灼熱等現象，並持續惡化時，也要儘速返院。
3. 石膏破裂或是鬆動，請盡速就醫。

四、石膏拆除注意事項：

1. 用石膏鋸鋸開石膏時會顫動，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、脫屑情形時，可用中性肥皂及溫水清洗皮膚後，勿用手搔抓皮膚可用輕拍方式代替，使用綿羊油、乳液潤滑皮膚。
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，然後逐漸將支托物除去，並逐漸加強運動量。
4. 石膏拆除後立即下床，會有充血腫脹感，或有下垂性水腫情形，此時，應先縮短時間下床，再逐漸增長下床時間。
5. 注意活動安全，避免患肢再次受傷，例如：跌倒。
6. 依病患情況做關節活動，應與醫師討論後再執行。
7. 定期門診追蹤。

