

# 護理石膏—地園教衛

## ● 石膏護理：

1. 如有皮膚癢的情形，可用雙手輕拍石膏，或灌入冷空氣（如：吹風機或使用空針打空氣入內），禁止使用尖銳或其他物品插入石膏內搔癢，以免皮膚破損。
2. 休息時將患肢抬比心臟稍高的位置，以減少腫脹疼痛。。

## ● 運動：

1. 經常活動石膏外的手指或腳趾，預防關節僵硬、幫助血液循環。
2. 上石膏部位的肌肉，請做收縮放鬆運動，以預防該部肌肉萎縮。
3. 將患肢處的肌肉收縮5秒後放鬆5秒，每次持續作15~20下，每日三次。
4. 在能力範圍內，練習將患肢做抬起、放下運動，以增加患肢的力氣。



## ● 注意事項：

1. 患肢負重程度，須遵照醫師指示。
2. 勿自拆石膏或拉出內襯棉捲。
3. 須保持石膏清潔、乾燥。
4. 若石膏弄濕可用冷風吹乾。
5. 石膏邊緣粗糙或膠布脫落，可先貼膠布，回診時再做處理。

## ● 若有下列情形儘速回診：

1. 患肢末端指（趾）頭有更加腫痛、皮膚變蒼白或發紫、麻木時。
2. 石膏變形者。
3. 感覺石膏太鬆或太緊時。
4. 感覺石膏內某處皮膚有特別痛或不舒服的感覺時。
5. 石膏內有惡臭或滲出液。

## 參考資料：

1. 奇美醫院衛教資料
2. [http://www.chimei.org.tw/main/cmh\\_department/59012/info/index\\_c.html](http://www.chimei.org.tw/main/cmh_department/59012/info/index_c.html)

