

# 石膏肢體的保健

## 一、何謂上石膏

身體的骨骼因意外失去連續性，以"包紮石膏"固定骨折部位的近端及遠端關節，以達到固定復位癒合之功能。

固定時間依骨折部位癒合狀況而定，一般石膏3~6個月後才拆除。

## 二、包紮石膏肢體的注意事項：

(一)包紮石膏後最初10~15分鐘肢體會有灼熱感，此乃正常現象。

(二)手臂石膏：

- 1、臥床時以枕頭抬高遠端關節，可減輕腫脹如：手肘高於肩膀、手指高於肘部。
- 2、下床時以三角巾或托臂帶支托患肢，減輕腫脹。
- 3、經常活動手指及肩關節，以防關節僵硬。

(三)腿部石膏：

- 1、臥床時以枕頭支托，抬高石膏肢體，以防腫脹。
- 2、下床活動藉助輔助器如：手杖、拐杖、助行器，以確保下床之安全性。
- 3、初次下床患肢會出現腫脹疼痛不適，此乃正常現象。
- 4、執行石膏肢體之肌肉關節活動。
- 5、避免長時間的站立或坐著，減少肢體腫脹不適。

## 三、石膏肢體的保養：

(一)需注意石膏外觀是否龜裂、發霉、變軟、破裂情形。

(二)保持石膏的清潔乾燥，可用濕布擦拭，不可用水洗。

(三)需注意石膏肢體外的皮膚有無磨損、腫脹或變色。適當塗抹乳液可防壓瘡產生。

(四)石膏肢體皮膚發癢時，勿以物品伸入石膏內或用硬物抓癢，且石膏棉墊不可取出。

(五)石膏肢體需做肌肉收縮及放鬆之交替運動，其他可動的關節需執行全關節運動。

(六)石膏肢體避免劇烈運動，應多抬高肢體，利血循減輕腫脹。

(七)採均衡飲食。

## 四、出院居家照護：

(一)需注意肢體的感覺及皮膚和指(趾)甲的顏色。

(二)保持石膏的清潔乾燥，勿沾濕以防變形。

(三)臥床時及活動後患肢需抬高，可改善末梢循環減輕腫脹。

(四)經常伸展及活動上石膏肢體、指(趾)頭之關節運動，以防關節僵硬。

(五)定期門診追蹤檢查，可了解骨折癒合狀況。

諮詢電話：(07) 7511131-2583

高雄市立民生醫院全體醫護人員 祝您早日康復