

石膏固定病人的運動及自我照顧

壹、為什麼要石膏固定

- 一、固定、支持、保護受傷部位
- 二、緩解受傷部位的疼痛
- 三、預防受傷部位併發症

貳、石膏種類

- 一、熟石膏
- 二、纖維玻璃石膏（合成樹脂石膏）
- 三、軟性樹脂石膏（合成樹脂石膏）

參、上石膏前之注意事項

- 一、清潔：清潔皮膚會以一層襪套或棉墊物包住肢體以保護石膏處之皮膚
- 二、保護：通常用襪套、棉墊來保護石膏上下邊緣之皮膚。

肆、上石膏後的注意事項

- 一、上石膏後 10-15 分鐘溫度可能會升高，這是石膏散熱的正常現象，露出受傷部位之肢體末端應予保暖。
- 二、石膏未乾前（熟石膏約 24-48 小時；合成樹脂石膏約 30-60 分鐘）避免指尖壓凹石膏，也勿下床或覆蓋任何衣物或棉被。石膏乾燥後呈白色、發亮。
- 三、石膏弄髒時勿使用刺激性液體（如酒精、石油本清等）擦拭，只需用濕布輕擦，避免弄濕石膏導致變形。
- 四、評估受傷肢體末端，有無嚴重腫脹、麻木、灼熱感、顏色改變、冰冷或石膏變形、石膏表面或石膏邊緣有滲液、出血、石膏有惡臭味或霉味……等，若有上述症狀應立即回診。
- 五、活動時，注意安全避免患肢壓迫，若需移動肢體可用輔具（如三角巾、助行器、拐杖……等）協助移動。
- 六、平躺時，上石膏的患肢以 1-2 顆枕頭或棉被抬高於心臟或臀部，有助於血液循環，並減輕腫脹及疼痛。
- 七、上石膏的患肢應執行肌肉收縮運動（如曲屈、伸展、握拳、放鬆等重覆運動，圖 1-4），1 天 3-4 次，每次 10 下，以自己可承受為限，避免肌肉軟弱或關節僵硬。

八、上石膏患肢有皮膚搔癢時，可用 75% 酒精抹於石膏外緣皮膚、冰敷患肢或以冷風朝石膏內部吹，不可嘗試插入任何物品，以免破皮。



圖 1 手部曲屈運動



圖 2 手部伸展運動



圖 3 腳部曲屈運動



圖 4 腳部伸展運動

伍、石膏拆除後注意事項

- 一、皮膚如有乾燥情形，先以中性肥皂及清水清洗皮膚，再用油類產品潤滑皮膚。
- 二、患肢可能會產生肌肉軟弱、關節僵硬或疼痛的現象，故仍需支托患肢，加強患肢運動。
- 三、患肢可能有下垂性水腫，可適時抬高患肢及增加患肢的活動，改善下垂性水腫的現象。