



## 石膏照護衛教單

石膏在骨科是經常被使用的一種治療，但當醫師告訴病人要打上石膏需好幾個星期時，病人會覺得很惶恐，心想這段時間該怎麼辦？會不會很不舒服？其實，如果深入瞭解石膏使用方式，相信對於石膏固定期間，會有更大的幫助。以下使用問與答的方式，來為大家解除一些疑問：

### Q1：打石膏後可以洗澡嗎？

A：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。

### Q2：石膏打久了，裡面皮膚癢怎麼辦？

A：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。

### Q3：打石膏後，有哪些運動要做呢？

A：因為關節附近的肌肉幾天不動，就開始萎縮，所以，當護士告訴你可以做運動時，就可以開始執行了。

#### 一、手臂石膏：

- (一)握拳運動：用力握緊拳頭，約5秒後再放開，每小時20下。
- (二)手指運動：將手指向外水平張開，向內閉合，每小時重複10次。

#### 二、腿部石膏：

- (一)股四頭肌運動：將膝蓋後面向下壓著床，維持5秒，重複20次，一天3



回。

(二)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 20 次，一天 3 回(必要時，請人協助)。

(三)臂力運動：做為拿拐杖前，手臂肌肉力量的訓練。

1. 用手撐離床面將臀部抬起。

**Q4：運動要做多久？**

**A：**石膏放多久運動就要多久，而石膏的照顧也就要多久。

**Q5：出院後，如何照顧石膏？**

**A：**保持石膏乾燥、清潔，若不小心弄濕，可用吹風機吹乾，若無法吹乾則立即

返診檢查。

**Q6：什麼情況下要立即返診？**

**A：**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。

敬祝您 身體健康 平安吉祥

台北慈濟醫院諮詢專線 02-66289779 轉 2851