

# 短期石膏固定護理

無論是石膏還是玻璃纖維，短期石膏固定的護理方式完全相同。你需要在家中按要求完成下列任務。

## 擡高

盡可能隨時隨地擡高受傷的肢體：

- 最好能高於本人心臟的高度。
- 如果石膏固定的是上肢，按要求使用臂懸。
- 如果是下肢，則按照要求使用拐杖。
- 休息或睡覺時，在石膏固定的肢體下墊一個枕頭。
- 休息時不要讓石膏固定的上肢或下肢憑空懸掛。

## 石膏固定的護理

在石膏乾燥（需要 2 天）之前

- 避免高溫，遠離電熱器、暖水瓶或電熱毯。
- 不要壓擠石膏固定。

## 運動

- 運動手指、腳趾或其他沒有石膏固定的上下肢關節。彎曲、伸展或是扭動。

## 要求：

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## 注意避免

- 不要讓石膏受潮。洗澡淋浴時可在石膏固定部位套上一個塑料袋，並封口。
- 不要將尖銳器物伸入石膏固定內撓癢。
- 不要剪開石膏固定。

## 尋求幫助

石膏固定如果鬆動、損壞或是你出現下列任何一種症狀，而且擡高受傷肢體無助症狀消滅，你必須馬上看醫生：

- 劇痛或疼痛不斷加劇。
- 腫脹加劇。
- 手指或腳趾不能活動。
- 麻木或失去感覺。
- 仿佛有無數針刺一樣的感覺（發麻）。
- 皮膚發青，或沒有血色。

### 石膏固定檢查/醫生約見

日期..... 時間.....

## 尋求幫助：



如有緊急情況，你可以前往最近的醫院急診部或致電 000。



免責聲明：所含內容為一般健康衛生資訊。請諮詢醫生或其他專業衛生人員，確保資訊適用於你的個人情況。