



- 1.** 石膏未乾前請將石膏露出被單外及放於柔軟的枕頭上，以促進乾燥及預防變形。
(樹脂型石膏則即時乾硬)
- 2.** 將患肢抬(墊)至比心臟稍高之位置，以減少腫脹疼痛。
- 3.** 為促進血液循環，減少腫脹疼痛，露出石膏外的手指或腳趾，請經常活動以幫助血液循環，並可預防關節僵硬。
- 4.** 上石膏部份的肌肉，請作收縮運動，以防該部位肌肉萎縮，運動方法；將肌肉用力收縮 5 秒鐘放鬆，每日約 150-200 次。
- 5.** 石膏內傷口及皮膚癢時，勿由石膏邊緣往內插入任何東西，或搔抓石膏下的皮膚，以免受傷或感染。
- 6.** 勿自行拆除石膏，且須時常保持石膏清潔、乾燥。
- 7.** 勿將石膏內之棉捲拉出。
- 8.** 依骨折部位不同，則骨骼癒合時間也不同，所以請讓醫師根據癒合的程度 來指示何時可行走或下床活動，及拆除石膏的時間。
- 9.** 出院後，如有下列情況，請立即回骨科門診檢查：
 - 患肢末端指(趾)頭有腫脹、疼痛、蒼白、發紫、麻木等。
 - 石膏斷裂或粉碎時。
 - 感覺石膏太鬆或太緊時。
 - 石膏內有任何異味或滲出物流出時。

