

拆石膏照顧之衛生教育指導

拆石膏後的注意事項：

- ✦ 用石膏鋸鋸開石膏時會有震動感及灼熱感，但是不會痛也不會傷害到皮膚。
- ✦ 石膏拆除後，會有皮膚乾燥，脫屑的情形，可用溫水浸泡，待軟化再移除，並用乳液或橄欖油按摩皮膚。
- ✦ 石膏拆除後會出現肌肉比較無力、關節僵硬或疼痛的現象，所以仍需要支托患處，不可用力，然後必須逐步漸漸除去支托物，並逐漸增加運動量。
- ✦ 若是下肢石膏的拆除則短時間內仍需要以拐杖助行。
- ✦ 石膏拆除後，若是立即下床或者馬上走動會有充血、腫脹感或是下垂性水腫的情形。這時候應由短時間的下床，然後再逐漸增加下床的時間。
- ✦ 定期的回診與醫師討論，要如何執行適合自己情況的關節活動。