

## 石膏或绷带

在肌肉、肌腱或骨骼受伤后，可使用石膏或绷带固定肢体，以待康复。除护理患肢外，也须护理绷带或石膏：请按医护人员建议休息患肢；但应避免绝对的静养，以防出现血栓。

### 建议

- 48小时候后，石膏才会完全干燥：此前请勿过度活动患肢，也不要将上了石膏的患肢倚靠在别处。

- 请尽量抬高患肢（有助于减少炎症）：
  - 如果患肢为上肢（手臂、手肘、手、手指或前臂），请将患肢举至与心脏平齐的高度，并频繁活动手指。
  - 如果患肢为下肢（脚、脚踝或膝盖），请用枕头垫高患肢，并频繁活动脚趾。
  - 平躺时请抬高患肢。

- 请注意检查患肢手指或脚趾的颜色和温度。
- 请经常用力活动被固定患肢的手指或脚趾。
- 请勿浸泡或切割绷带或石膏。洗澡或清洁时，请使用塑料袋包裹。
- 请勿在皮肤和绷带或石膏间插入物体抓挠。

### 如果发生以下情况，请咨询您的医生：

- 出现严重的炎症。
- 手指或脚趾呈紫色或温度过低。
- 疼痛感加重或发烧。
- 石膏破损。

