腳骨折打石膏、唔可以落地：五方行動清單

西醫 · 中醫 · 護士 · 物理治療 · 職業治療一般會提醒嘅事。逐項剔，睇吓有冇方面冇人跟；一切以主診醫生、註冊中醫師、護士、物理治療師、職業治療師指示為準。

輪椅王整理

	西醫	中醫	護士	物理治療	職業治療
你未必知道嘅位	主軸；幾時拆石膏、幾時落地由醫生決定	骨傷科分初、中、後期；跌打酒外敷唔塞入石膏；推拿正骨前兩邊講	石膏頭 2 至 3 日先乾透；抬高過心口；腳趾變色麻痺係警號	上樓落樓次序唔同；冇扶手做法唔同；其他關節要郁	雙手用拐杖拎唔到嘢；坐廁太矮；買餸家務預先搵人
頭 2 至 3 日（石膏未乾透）	☐ 記低覆診日子，唔好自己拆或者改石膏 ☐ 問清楚有冇處方防血栓藥、要用幾耐 ☐ 熟記即刻求醫嘅警號	☐ 想睇中醫，先講清楚骨折同石膏情況 ☐ 唔好自行執藥或者煲藥材湯	☐ 石膏放喺軟身嘅嘢上面，避開直接受熱 ☐ 抬高隻腳，高過心口 ☐ 經常郁腳趾 ☐ 飲足夠清水	☐ 石膏腳唔好落地，唔好行喺石膏上面 ☐ 出院前學識用拐杖或者助行架	☐ 坐喺凳上抹身，唔好淋浴或者浸浴 ☐ 常用嘅嘢放喺伸手拎到嘅位置
打石膏期間	☐ 按時覆診 ☐ 留意小腿或者大髀抽痛、腫、發熱	☐ 跌打酒、外敷藥唔好塞入石膏 ☐ 推拿、正骨前，兩邊都要講清楚 ☐ 有食薄血藥：中藥、湯水先問醫護	☐ 沖涼用膠袋包住石膏 ☐ 痕都唔好塞嘢入去抓 ☐ 留意石膏有冇臭味、流膿血、爆裂 ☐ 抬高隻腳時唔好壓住腳踭	☐ 膝頭以下石膏：定時屈伸膝頭 ☐ 上樓好腳跳上，落樓拐杖先落 ☐ 有扶手一定扶住	☐ 坐廁太矮，可以問有冇輔助器材 ☐ 著褲喺床上坐住或者側身做 ☐ 用背囊拎嘢，雙手留俾拐杖 ☐ 買餸、家務預先搵人幫手
拆石膏之後	☐ 幾時可以落地、落幾多，由醫生決定	☐ 想調理，先講清楚骨折同用藥	☐ 保持健康體重、飲食，唔好吸煙	☐ 按物理治療師指示逐步負重	☐ 返工、搽車時間同醫生傾

● 紅燈：即刻求醫

心口痛或背痛、呼吸困難、咳血；一隻腳抽痛、腫、變色、發熱；腳趾麻痺、變藍變白、郁唔到；石膏入面持續劇痛

● 黃燈：盡快聯絡醫院

石膏有臭味、流膿或血水；太緊、太鬆或者爆裂

● 綠燈：繼續留意，覆診時講

抬高後腫減少；石膏入面輕微痕（唔好塞嘢入去抓）

撞位先問兩邊

跌打酒、外敷藥 vs 石膏 ｜ 推拿、正骨 vs 已固定嘅骨折 ｜ 中藥、湯水 vs 薄血藥（如有） ｜ 熱敷、艾灸 vs 石膏同皮膚

資料來源：屯門醫院矯形及創傷科石膏護理；英國 Northern Care Alliance NHS（2025）、University Hospitals Sussex NHS（2025）、Royal Orthopaedic Hospital；香港中文大學中西醫結合醫務中心；仁濟醫院－香港浸會大學中醫診所；衞生署中醫藥規管辦公室《中醫診斷》（2025）；嘉義基督教醫院中醫傷科；英國 Gloucestershire Hospitals NHS（2024）；醫管局華法林病人資料（2025-10）。海外資料只作參考。查註冊中醫：香港中醫藥管理委員會 www.cmchk.org.hk／2121 1888。

本清單只供一般參考，唔構成醫療意見。更新：2026 年 11 月 · www.wheelchair.com.hk