

Z opatrunkiem gipsowym do domu

OPATRUNEK GIPSOWY - I CO DALEJ?

Zgodnie ze wskazaniem lekarza założono Ci opatrunek gipsowy albo syntetyczny. W niniejszej broszurze możesz przeczytać, co Ci w związku z tym wolno, a czego nie wolno robić.

KIEDY OPATRUNEK JEST WYSTARCZAJĄCO TWARDY?

Opatrunek syntetyczny uzyskuje całkowitą twardość już po godzinie. W przypadku opatrunku gipsowego proces ten trwa 24 godziny. Podczas tych 24 godzin musisz się z gipsem obchodzić bardzo ostrożnie. Ręki lub nogi w gipsie nie wolno Ci opierać o twarde krawędzie - pod kończynę podłóż poduszkę.

PODŁUŻNIK GIPSOWY

W przypadku podłużnika gipsowego (szyny) należy używać temblaka, aby rękę trzymać w podwyższonej pozycji. Nadgarstek musi być przy tym położony wyżej niż łokieć. W nocy temblak można zdjąć, a pod rękę podłożyć poduszkę.

Jeżeli podłużnik gipsowy założony został na nogę, to całą nogę należy trzymać powyżej poziomu. Kostka musi być wówczas położona wyżej niż kolano, a kolano z kolei wyżej niż miednica. Siedząc na krześle, nogę trzymaj na poduszce położonej na krześle stojącym naprzeciwko. W łóżku możesz jedną lub dwie poduszki podłożyć pod materac "w nogach".

CZEGO NIE WOLNO ROBIĆ

- Licz się z tym, że kończyna może spuchnąć. Obrzęki mogą spowodować zaburzenia obiegu krwi. Dlatego też nie noś pierścionków jeśli masz rękę w opatrunku gipsowym lub syntetycznym.
- Kolor paznokci pozwala sprawdzić ukrwienie, dlatego też nie maluj paznokci.
- Ranka pod gipsem może prowadzić do infekcji, dlatego też w razie swędzenia nie drap ostrymi przedmiotami ręki lub nogi pod opatrunkiem.
- Gipsu nie wolno zamoczyć, więc idąc pod prysznic musisz kończynę zabezpieczyć specjalnym pokrowcem ochronnym. Aż do zdjęcia opatrunku nie wolno Ci wchodzić do wody.
- Opatrunek syntetyczny jest odporny na zamoczenie, ale znajdująca się pod nim warstwa uścielająca wchłania wodę. Zamoczenie jej może prowadzić do

podrażnienia i komplikacji skórnych. Dlatego z opatrunkiem syntetycznym też nie wolno bez pokrowca ochronnego korzystać z prysznicza ani wchodzić do wody.

- W żadnym wypadku nie wolno Ci samemu/samej zdjąć opatrunku.

CO ROBIĆ

- Jeśli masz nogę w gipsie, z którym wolno chodzić, dobrze jest trochę podwyższyć podeszwę/obcas buta zdrowej nogi.
- Opatrunek syntetyczny można z zewnątrz czyścić wilgotną szmatką lub szczoteczką.

ĆWICZENIA

Do czasu, kiedy opatrunek gipsowy lub syntetyczny zostanie zdjęty, wykonujesz regularnie - w porozumieniu z lekarzem lub gipsownią - następujące ćwiczenia:

przy urazie ręki:

- poruszać ramionami i łokciami;
- całkowicie rozpręzać palce ręki;
- zaciskać pięść;
- napinać mięśnie ramion.

przy urazie nogi:

- poruszać biodrami i palcami u nogi;
- napinać mięśnie przez podnoszenie nogi.

UWAGA

- Skontaktuj się telefonicznie z gipsownią jeżeli:
- palce niepokojąco puchną lub sinieją i nie ustępuje to kiedy rękę czy nogę umieścisz znacznie wyżej;
 - palce stają się białe;
 - w palcach odczuwasz mrowienie lub ból;
 - w gipsie powstają pęknięcia lub szpary;
 - gips został zmoczony;
 - w każdej innej podejrzanej sytuacji.

PYTANIA?

Jeżeli masz jeszcze jakieś pytania, nie wahaj się zwrócić się z nimi do lekarza prowadzącego lub technika w gipsowni.

WAŻNE NUMERY TELEFONICZNE

Gipsownia: od poniedziałku do piątku w godzinach 8.30 - 16.30.

020 - 512 4102.

Oddział Pilnej Pomocy (SEH)

wieczorem i w czasie weekendu

020 - 512 4113.

GDZIE?

Gipsownia znajduje się na parterze, przy wejściu do polikliniki, naprzeciw laboratorium morfologicznego (OOK).