

Alçılı sargıyla eve gitmek

ALÇILI SARGI VE SONRASI?

Doktor talimatı üzerine size bir alçılı veya plastikten sargı takıldı. Bu broşürde bu sargıyla neyi yapıp yapamayacaklarınızı okuyabilirsiniz.

SARGI NE ZAMAN YETERİNCE SERTLEŞMİŞ OLACAKTIR?

Plastikli bir sargı bir saat sonra en sert şeklini almıştır. Alçılı sargıda bu durum 24 saat sürmektedir. Bu 24 saat müddetince alçıyla çok dikkatli olmanız gerekmektedir. Kolunuzu veya bacağınızı sert köşelere koymayınız, altına bir yastık koyunuz.

ALÇI TAHTASI

Kolunuza bir alçı tahtası takıldığında kolunuzu bir kol askısı yardımıyla yukarıya doğru tutmanız gerekmektedir. Bu durumda elinizin dirseğinizden daha yüksek bir konumda olması gerekmektedir. Geceleri kol askısını çıkarıp kolunuzu bir yastık üzerine koyabilirsiniz.

Alçı tahtası bacağınıza takılı olduğunda bacağınızı yukarıya doğru tutmanız gerekmektedir. Burada ayak bileği dizden daha yüksek ve dizin kalçadan daha yüksek tutulması gerekmektedir. Bir sandalyede oturduğunuzda bacağınızı karşınızdaki sandalyenin oturağına koyunuz. Yatakta süngerin ayak kısmının altına bir veya iki yastık koyabilirsiniz.

YASAKLAR

- Şişmeler görülebilir. Bu şişmeler kan dolaşımında bozukluğa neden olabilir. Bu nedenden dolayı alçılı veya plastikli sargıyla sarılı olan kolunuzda yüzük takmayınız.
- Kan dolaşımını tırnakların renginden kontrol etmekteyiz. Bu nedenden dolayı tırnak ojesi kullanmayınız.
- Alçı altında bir yara iltihaba neden olabilir. Bundan dolayı alçı içinde kaşıntınız olduğunda asla keskin cisimlerle kaşımayınız.
- Alçının ıslanması yasaktır. Özel koruma kılıfı olmadan duş almanız yasaktır. Yüzmeniz mümkün değildir.
- Plastikli sargı suya dayanıklıdır fakat içinde bulunan sargı su çekmektedir. Bu durum cilt sorunlarına neden olabilmektedir. Böylece plastikli bir sargıyla da kılıfsız duş almanız yasaktır ve yüzmek mümkün değildir.
- Alçıyı kendiniz kesinlikle çözmeyiniz.

YASAK OLMAYANLAR

- Yürüme alçısı söz konusu olduğunda sağlıklı ayağınızdaki ayakkabınızı biraz yükseltmeniz sizin için iyi olacaktır.
- Plastikli sargının dış tarafını nemli bir bez veya ufak bir fırçayla temizleyebilirsiniz.

ALİŞTIRMALAR

Alçılı veya plastikli sargı taktığınız müddet, alçı uzmanıyla görüşerek sürekli olarak aşağıdaki alıştırmaları yapmaktasınız:

kol kırıklarında:

- omuz ve dirsekleri hareket ettirmek;
- parmakları tamamen germek;
- bir yumruk yapmak;
- kol kaslarınızı germek.

bacak kırıklarında:

- kalçanızı ve ayak parmaklarınızı hareket ettirmek;
- bacağınızı kaldırarak bacak kaslarınızı gerdirmek.

DİKKAT

Aşağıdaki durumlar görüldüğünde alçı bölümüyle temas kurunuz:

- el veya ayak parmaklarınızın endişe verici şekilde şiştiği veya morlaştığında ve kolunuzu veya ayağınızı yukarıya doğru kaldırdıktan sonra halen geçmiyorsa;
- el ve ayak parmakları beyazladığında;
- el ve ayak parmaklarınızın iğnelendiğinde veya ağrıdığına;
- alçıda çatlak veya kırıklar görüldüğünde;
- alçının ıslandığında;
- güvenemediğiniz tüm diğer durumlarda.

SORULAR?

Daha fazla sorularınız olduğunda sizi tedavi eden doktora veya alçı uzmanına sormaktan çekinmeyiniz.

ÖNEMLİ TELEFON NUMARALARI

Alçı bölümü Pazartesi ile Cuma günleri arası saat 8.30 ile 16.30 arası

020 - 512 4102.

Acil Yardım Bölümü (SEH)

aşam saatleri ve hafta sonlarında

020 - 512 4113.

NEREDE?

Alçı bölümünü zemin katında poliklinik girişinin yanında kan laboratuvar (OOK) karşısında bulabilirsiniz.