

## ISTRUZIONI PER PAZIENTI CON IL GESSO

**Il gesso indurisce in mezz'ora o un'ora** circa e in questa fase si riscalda leggermente. L'arto ingessato deve permanere del tutto immobile.

**Il gesso si secca in due a tre giorni**, in questo tempo raggiunge la durezza completa, perciò in questa fase non esercitate nessuna pressione sul gesso e non ostacolate questa fase con i vestiti.

**Il gesso non deve essere bagnato**, perché potrebbe danneggiarsi.

**Non rimuovete il rivestimento** (ovatta ...), che si trova sotto il gesso.

**Non grattatevi sotto il gesso** (ferri da maglia ...), e non mettete niente sotto il gesso perché potete danneggiare la pelle o provocare una ferita a causa della pressione.

**Se avete il gesso senza il tacco**, non dovete sforzare il piede, e quando camminate **usate le stampelle**.

**Non aggiustate o tagliate i bordi del gesso** e non rimuovetelo senza previa consultazione con l'ingessatore.

Dall'arto lesa **togliete tutti i gioielli** e non rimetteli fino a quando il gesso non vi verrà tolto.

Se avete il gesso con il tacco, **camminate come suggerito sotto**:



**Non girate la gamba sul tacco, e mantenete il piede sempre in avanti.** Se metterete il **piede dietro di voi**, vi **appoggerete** sulle dita del piede e **danneggerete o romperete il gesso**.

Quando vi danno il gesso tagliato (lesione fresca, arto gonfio), coprite il gesso con un bendaggio per prevenire che si apra prematuramente. Se l'arto è eccessivamente gonfio o se sentite che il gesso vi stringe, togliete il bendaggio. Se la condizione persiste, consultate l'ingessatore.

Quando il chirurgo vi consiglia **di alleviare il dolore** attraverso il gesso, potrete farlo in diversi modi: potete alleviare il dolore dell'arto con un gel (kriopak), con borse fredde o con i cubetti di ghiaccio. Ogni prodotto prima dell'uso dev'essere avvolto in un asciugamano e messo in una borsa di plastica, dopodiché viene collocato sul punto lesa. Ripetere il procedimento di alleviamento di dolore **ogni ora per 15 minuti**.

**Evitate il contatto con sabbia, terra, erba e sporco** e con tutto ciò che potrebbe entrare sotto il gesso.

**Verificate lo stato del gesso**, se si sono verificati danni e, se necessario, consultate l'ingessatore.

**Verificate** anche **lo stato della pelle** (la parte della pelle che si vede al bordo del gesso). Se notate che la pelle è rossa o danneggiata, consultate l'ingessatore.

**I primi tre o cinque giorni dovete mantenere l'arto lesa sollevato** (le dita della mano o il tallone del piede devono essere al di sopra dell'altezza del cuore). L'arto deve essere sollevato anche di notte. La parte inferiore dell'arto deve essere sostenuta per tutta la sua lunghezza (non solo il tallone).

**Esercitate le dita, contraete i muscoli ed eseguite gli esercizi** con il gesso al meno per **cinque minuti ogni ora**.

Gli esercizi e l'arto sollevato riducono la possibilità di gonfiore che si presentano dopo le lesioni e accelerano la circolazione sanguinea.

## **ATTENZIONE!**

IN CASO DI:

- aggravamento del dolore,
- sensazione di bruciore,
- gonfiore eccessivo sotto il gesso,
- dita gonfie, fredde e bluastre,
- impossibilità di muovere le dita,
- formicolio,
- odore forte sotto il gesso

**RECATEVI IMMEDIATAMENTE ALL'AMBULATORIO, e cioè:**

Il mattino all'ambulatorio di controllo,

Il pomeriggio, la notte, i fine di settimana e i giorni festivi all'ambulatorio presso l'unità di emergenza.

Vi auguriamo una pronta guarigione!

Autore: Andrej Kramer, infermiere ingessatore, in collaborazione con l'assistente M.sc. Drago Brile, dr. med., specialista in chirurgia; Disegno: Mateja Zvonar Kandare