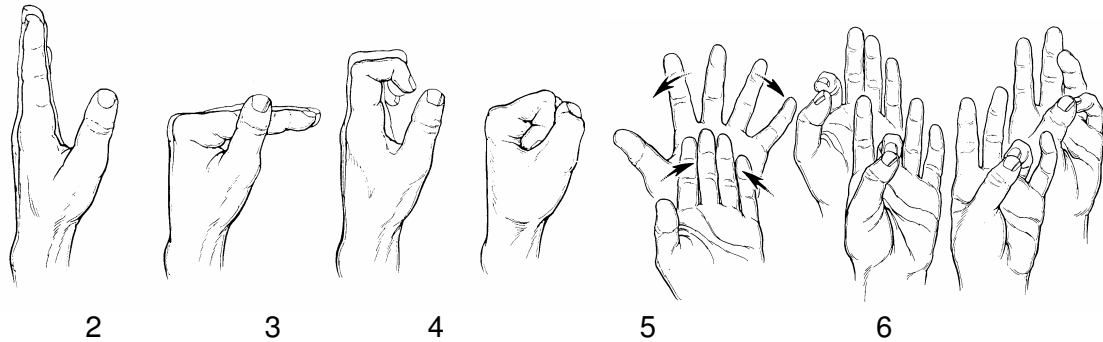
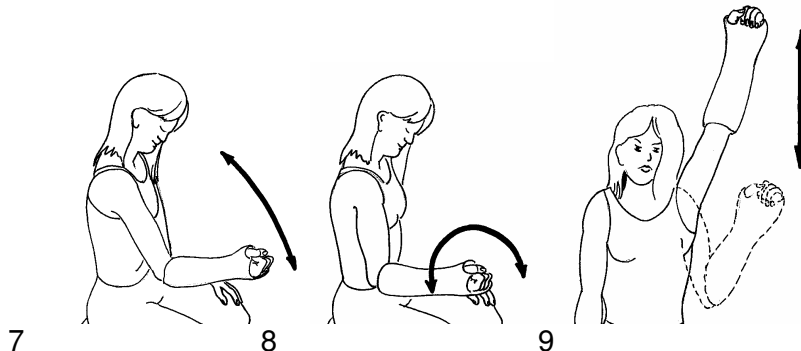


## Útmutató a kezükön gipszkötést viselő betegek számára

- A gipszkötés kb. fél óra alatt keményedik meg és ennek során kissé felmelegszik. Eközben a begipszelt végtagnak teljesen mozdulatlanoknak kell lennie. A gipsz két nap alatt szárad meg. A száradást ne késleltesse semmilyen ruhadarab viselésével!
- A begipszelt kezet nem szabad lógatni a test mellett. Ne kösse fel a kezét háromszögletű kendővel. Az ujjak a szív magassága felett legyenek, ami megelőzi az ujjak megdagadását.
- Pihenés közben polcolja fel egy párnával a karját, hogy az a szív magassága fölé kerüljön.
- Nagyon fontos megőrizni a begipszelt kézizületek mozgékonyágát, ezért azt ajánljuk, végezze el az alábbi kézigyakorlatokat:



1. nyújtsa ki az ujjait
2. a hüvelykujjon kívül hajlítsa be az összes ujját úgy, hogy a középső és az utolsó ízület nyújtva legyen
3. nyújtsa ki az ujjak alapízületét úgy, hogy közben a középső és az utolsó ízületet behajlítsa
4. szorítsa ökölbe a kezét
5. a kinyújtott ujjait tárja szét, aztán zárja össze
6. a hüvelykujjával érintse meg sorban a mutató-, a középső, a gyűrűs- és a kisujján lévő párnácskákat



7. hajlítsa be, aztán nyújtsa ki a könyökét
  8. a derekához szorított könyökkel fordítsa a csuklóját fölfelé, majd lefelé
  9. emelje fel a karját a feje fölé – a gyakorlatot akkor is végezze el, ha a karja a válláig van begipszelve
- Azokat a gyakorlatokat természetesen nem kell végrehajtani, melyeket pl. a begipszelt ujjai vagy a könyöke miatt nem tud elvégezni.
  - Azt ajánljuk, hogy ezeket a gyakorlatokat legalább óránként öt percig gyakorolja. E gyakorlatok csupán napi egyszeri, de akkor fél órás gyakorlása többet árt, mint használ!
  - Ha az ujjai bedagadnak, akkor emelje fel a begipszelt karját és mozgassa meg az ujjait.
  - Ha a dagadás nem múlik el, nyomja a gipszkötés, egyre erősebb fájdalmai vannak, és az ujjai megkékültek, akkor menjen el azonnal a legközelebbi sebészeti rendelőbe!

Gyors felépülést kívánunk!