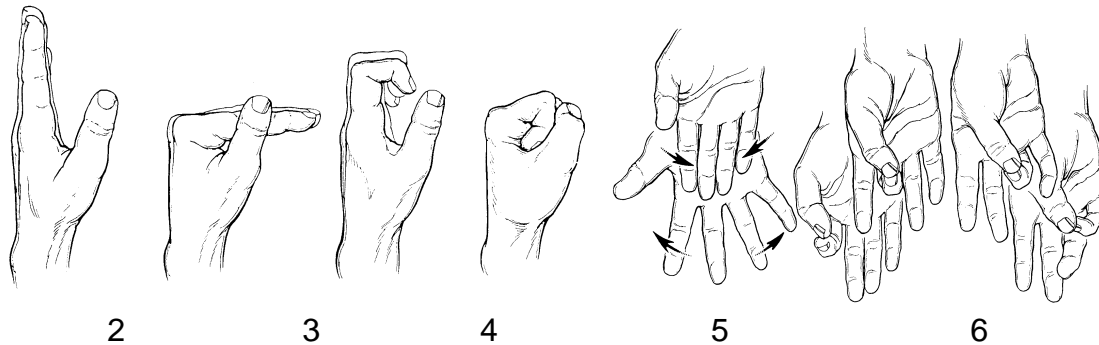
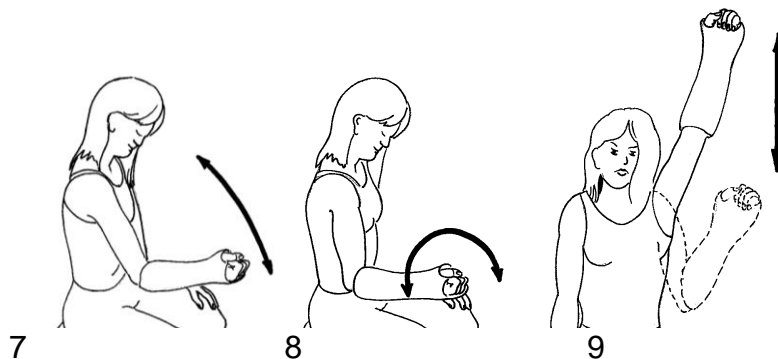


Рекомендации для пациентов с гипсовой повязкой на руке

- Гипс затвердевает в течение получаса и при этом слегка нагревается. Все это время конечность, на которую наложена гипсовая повязка, должна быть неподвижна. Полное высыхание гипса длится два дня. В это время не перекрывайте доступ воздуха к гипсовой повязке одеждой!
- Рука в гипсовой повязке не должна висеть вдоль тела. Носите руку без косынки. Пальцы руки должны располагаться выше уровня сердца. Это позволит предупредить отеки.
- Во время отдыха под руку следует уложить подушку таким образом, чтобы рука находилась выше уровня сердца.
- Очень важно сохранять подвижность всех суставов руки, не обездвиженных гипсовой повязкой, поэтому рекомендуем Вам выполнять следующие упражнения:



1. вытяните все пальцы
2. согните трехфаланговые пальцы в основных суставах, в средних и дистальных (конечных) суставах пальцы должны оставаться вытянутыми
3. разогните пальцы в основных суставах, согните пальцы в средних и дистальных суставах
4. сожмите пальцы в кулак
5. раздвигайте и сдвигайте вытянутые пальцы
6. большим пальцем касайтесь поочередно подушечек второго, третьего, четвертого и пятого пальцев



7. сгибайте и разгибайте руку в локтевом суставе
8. прижав локоть к телу, поворачивайте ладонь вверх-вниз
9. вытяните руку над головой – это упражнение выполняйте и в том случае, если гипс наложен до плечевого сустава

- Пропустите те упражнения, которые Вы не можете выполнять (если пальцы или локтевой сустав обездвижены гипсовой повязкой).
- Рекомендуем выполнять описанные упражнения в течение пяти минут каждый час. Выполнение упражнений раз в день за один прием принесет больше вреда, чем пользы!
- В случае отека пальцев приподнимите руку, на которую наложена гипсовая повязка, и выполняйте разминочные упражнения для пальцев.
- Если отек не проходит, а гипсовая повязка сдавливает травмированную конечность, если боль усиливается, а пальцы приобретают синеватую окраску, срочно обратитесь в ближайшую хирургическую амбулаторию.

Желаем Вам скорейшего выздоровления!

Автор: Зденко Орожим, врач-хирург, Отделение пластической хирургии, реконструктивной хирургии и хирургии кисти
автор рисунков: Душан Аманович; сканирование рисунков: INO grafično podjetje, d.o.o.