

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ГИПСОВОЙ ПОВЯЗКОЙ

Гипс затвердевает от полчаса до одного часа и при этом слегка нагревается. Все это время конечность, на которую наложена гипсовая повязка, должна быть абсолютно неподвижна.

Полное высыхание гипса длится от двух до трех дней. Только после этого гипс достигает полной твердости, поэтому очень важно не подвергать повязку внешним нагрузкам и не перекрывать доступ воздуха к повязке одеждой.

Гипсовую повязку нельзя мочить, так как влага приводит к ее повреждению.

Не вынимайте прокладку (из ваты или другого материала), расположенную под гипсовой повязкой.

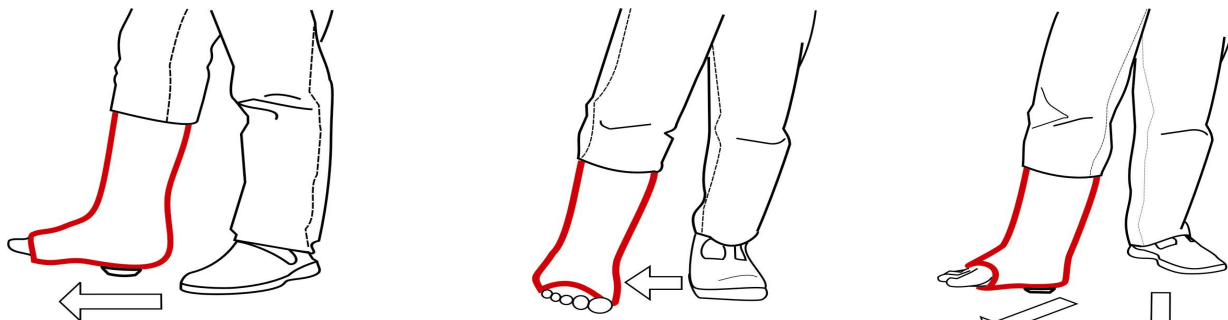
Не расчесывайте кожу под гипсовой повязкой (например, вязальной спицей или другим тонким предметом), не пытайтесь вводить под повязку какие-либо предметы, так как Вы можете повредить кожу.

Если гипсовая повязка выполнена без каблука, не опирайтесь на поврежденную ногу, а при ходьбе **пользуйтесь костылями.**

Не пытайтесь самостоятельно отремонтировать гипсовую повязку и не обрезайте ее края, не снимайте повязку без предварительной консультации с гипсовым техником.

С травмированной конечности **снимите украшения** и не носите их до тех пор, пока на конечность наложена гипсовая повязка.

Если гипсовая повязка оснащена каблуком, **при ходьбе соблюдайте следующие правила:**



держите травмированную стопу перед собой

немного в сторону

пальцами наружу

Не разворачивайтесь, опираясь на каблук гипсовой повязки, стопу все время держите перед собой. Когда ступня находится за линией корпуса, Вы можете **непроизвольно опереться** на пальцы и повредить или **сломать гипсовую повязку.**

Если повязку потребуется разрезать (в случае свежей травмы, отека травмированной конечности и т.п.), мы дополнительно зафиксируем ее специальным эластичным бинтом, это поможет предотвратить преждевременное расхождение краев в месте надреза гипсовой повязки. Если Вы почувствуете, что конечность под гипсовой повязкой сильно отекает или повязка жмет, снимите

эластичный бинт. В случае, если состояние не улучшится, обратитесь за советом к гипсовому технику.

Если хирург порекомендовал Вам **охлаждать** травмированную конечность через гипсовую повязку, для этих целей можно использовать гелевые компрессы "Криопак", аккумуляторы холода, применяемые в сумках-холодильниках, или кубики льда. Перед применением любое средство, используемое в качестве охлаждающего компресса, необходимо завернуть в полотенце и поместить в полиэтиленовый пакет. Травмированную конечность охлаждайте **каждый час в течение 15 минут**.

Избегайте контакта с песком, землей, травой, грязью а также любыми другими предметами и веществами, которые могли бы проникнуть под гипсовую повязку.

Следите за состоянием гипсовой повязки, периодически проверяйте ее на предмет повреждений, при необходимости проконсультируйтесь с гипсовым техником.

Следите также за состоянием кожи (ее видимых участков, прежде всего вдоль кромки гипсовой повязки). В случае покраснения или повреждения кожных покровов обратитесь к гипсовому технику.

В течение первых трех – пяти дней после наложения гипсовой повязки травмированную конечность следует держать в приподнятом положении (пальцы руки или пятка должны находиться выше уровня сердца). Травмированная конечность должна быть приподнята и ночью. Опору для ноги необходимо уложить по всей ее длине, а не только под пяткой.

Делайте упражнения для пальцев, напрягайте мышцы и выполняйте специальные упражнения для мышц, находящихся под гипсовой повязкой, в течение как минимум **пяти минут в час**.

Выполнение упражнений и приподнятое положение конечности снижают вероятность развития посттравматического отека и улучшают кровообращение.

ВНИМАНИЕ!

ПРИ НАЛИЧИИ СЛЕДУЮЩИХ СИМПТОМОВ:

- усиление боли,
- жжение,
- выраженный отек под гипсовой повязкой,
- отек, посинение пальцев, ощущение холода в пальцах,
- невозможность пошевелить пальцами,
- покалывание, онемение,
- выраженный неприятный запах под гипсовой повязкой,

НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ В АМБУЛАТОРИЮ, а именно:

в первой половине дня – в амбулаторию для проведения контрольных осмотров,

во второй половине дня, в выходные и праздники – в амбулаторию отделения скорой помощи.

Желаем Вам скорейшего выздоровления!

Автор: Андрей Крамер, гипсовый техник, при участии магистра Драго Бриле, врача-хирурга
автор рисунков: Матэя Звонар-Кандаре