

NAVODILA PACIENTOM Z MAVCEM

Mavec otrdi v približno pol **do eni uri** in se pri tem rahlo segreje. Zamavčeni ud mora med tem časom popolnoma mirovati.

Sušenje mavca traja dva do **tri dni**, takrat doseže popolno trdnost, zato ga v tem času ne obremenjujte in ne ovirajte sušenja z oblačili.

Mavca ne smete močiti, ker ga s tem lahko poškodujete.

Ne odstranjujte podloge (vata ...), ki je pod mavcem.

Pod mavcem se ne praskajte (pletilke ...), prav tako ničesar ne tlačite pod mavec, ker lahko poškodujete kožo oziroma povzročite rano zaradi pritiska.

Če ste dobili nehodilni mavec (mavec brez pete), okončine ne smete obremenjevati, pri hoji pa **uporabljajte bergle**.

Ne popravljajte ali krajšajte robov mavca in ga ne odstranjujte brez poprejšnjega posveta z mavčarjem (ortopedskim tehnologom).

Na poškodovanem ud **odstranite nakit** in ga ne nosite, dokler imate mavec.

Če ste dobili hodilni mavec, **hodite tako, da:**



imate poškodovano stopalo
pred sabo



odmaknjeno na stran



prste obrnjene navzven

Če boste imeli **stopalo za sabo**, se **boste** naslonili na prste in poškodovali ali **zlomili mavec**.

Kadar dobite prerezan mavec (sveža poškodba, otečen ud), ga deloma povijemo z mull povojem, da se ne bi predčasno razprl. Če vam ud prekomerno oteka ali vas pod mavcem tišči, mull povoj odvijte. Če se stanje ne izboljša, se posvetujte z mavčarjem (ortopedskim tehnologom).

Kadar vam kirurg naroči **hlajenje** preko mavca, lahko to poteka z več pripomočki: ud lahko hladite z želejem (kriopak), pingvini za hladilno torbo ali kockami ledu. Vsak pripomoček morate pred uporabo zaviti v brisačo, dati v polivinilasto vrečko in namestiti na poškodovano mesto. Ud je potrebno hladiti **vsako uro 15 minut**.

Izogibajte se pesku, mivki, travi, umazaniji ter vsemu, kar bi lahko zlezlo pod mavec.

Preverjajte stanje mavca, ali je prišlo do kakšne poškodbe in se po potrebi posvetujte z mavčarjem (ortopedskim tehnologom).

Preverjajte tudi stanje kože (tiste, ki jo vidite, predvsem pa ob robu mavca). Če opazite, da je rdeča ali poškodovana, se posvetujte z mavčarjem (ortopedskim tehnologom).

Prve tri do pet dni morate imeti poškodovani ud dvignjen (prsti na roki ali peta na nogi morajo biti nad višino srca). Ud mora biti podložen tudi ponoči. Spodnjo okončino podložite po celi dolžini (ne samo pod peto).

Telovadite s prsti, napenjajte mišice in izvajajte vaje pod mavcem najmanj **pet minut na uro**.

Vaje in dvignjen ud zmanjšujejo možnost nastanka popoškodbene otekline in pospešijo krvni obtok.

POZOR!

V PRIMERU:

- povečanja bolečin,
- pekočega občutka,
- izrazite otekline pod mavcem,
- otečenih, hladnih, modrikastih prstov,
- nezmožnosti premikanja prstov,
- mravljinčenja,
- izrazitega smradu pod mavcem

TAKOJ PRIDITE NAZAJ V AMBULANTO, in sicer:

dopoldne v kontrolno ambulanto,

popoldne, ponoči, med vikendi in prazniki pa v ambulanto na urgentnem oddelku.

Želimo vam hitro okrevanje!