

# Pag-aalaga ng cast at splint sa bahay

Ang pagpapanatili ng braso sa mataas na posisyon at pagpapanatili ng cast na malinis at tuyo ang susi sa komportableng paggaling.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

Ang plaster o splint ay nagpapanatili ng iyong nagpapagaling na buto, tendon, o kasukasuan nang ganap na hindi gumagalaw upang ito ay mabuti nang mabuti sa tamang posisyon. Ito ay magiging kasama mo sa loob ng ilang linggo, at ang iyong pag-aalaga dito ay makakapagdulot ng malaking pagkakaiba, parehong sa iyong kaginhawaan at sa kung gaano kagaling ang pagpapagaling ng mga bagay. Karamihan dito ay karaniwang kaalaman, ngunit may ilang punto na mahalagang tama ang pag-unawa, at may maikling listahan ng mga senyales ng babala sa dulo na hindi mo dapat balewalain.

## Panatilihing malinis at tuyo

Ito ang pinakamahalagang alituntunin. Kapag nabasa ang isang plaster cast, nagiging malambot at madaling mabali ito at hindi na ito nagaganap ang kanyang tungkulin. Mas nananatiling matibay ang hugis ng fibreglass (synthetic) cast, ngunit ang malambot na padding sa ilalim nito ay sumisipsip pa rin ng tubig, at ang basang padding na nakadikit sa iyong balat sa loob ng ilang oras ay nagdudulot ng pangangati, panghihina, at pagkasira ng balat.

- **Takpan ito kapag nagsh-shower o nagpapaligo.** Gumamit ng angkop na waterproof na takip o sleeve para sa cast, o balutin ito sa isang plastic bag na nakaseal ng tape sa itaas. Kahit naka-cover, panatilihing malayo sa direktang daloy ng tubig ang limb at huwag itong ibabad; kahit kaunting pagkabasa ay makapasok pa rin.
- **Kung mahirap takpan, mag-sponge-wash sa paligid nito** at panatilihing malayo sa tubig ang cast.
- **Kung nabasa ito**, patuyuin ang labas at ang padding sa mga gilid nang makakaya mo gamit ang tuwalya o hairdryer sa *cool* na setting (huwag laging mainit; hindi mo mararamdaman ang sunog sa pamamagitan ng cast). Kung sobrang basa, malambot, may bitak, o may amoy ang plaster cast, tawagan kami para ma-check o palitan ito.

Mas madali ang **removable splint**: alisin ito ayon sa iyong utos, panatilihin tuyo, at hayaang makahinga at matuyo nang lubos ang balat sa ilalim bago ito ibalik. Alisin ito lamang para sa mga dahilan at sa loob ng oras na ipinag-utos sa iyo; ito ay para protektahan ang bahagi na gumagaling.

## Huwag itulak ang anumang bagay pababa sa loob

---

Madalas magkakaroon ng pangangati ang balat sa ilalim ng cast. Napakadali nitong isuksok ang knitting needle, panulat, ruler, o coat hanger para makasuko. Mangyaring huwag gawin ito. Hindi mo mararamdaman kung gaano katindi ang iyong pagkaskas, maaari mong masira ang balat, at ang maliit na gasgas na nakakulong sa mainit, madilim, at may padding na espasyo ay eksaktong kung paano nagsisimula ang impeksyon. Maaari mo ring ipun-punin ang padding at lumikha ng pressure point.

Kung sobrang pangati na nagpapaapi sa iyo, subukang tapikin ang labas ng cast, o huminga ng malamig na hangin pababa sa loob nito gamit ang hairdryer sa cold setting. Huwag maglagay ng pulbos, lotion, o anumang bagay sa loob. Kung malala ang pangati o may bukas at masakit na bahagi, ipaalam sa amin imbes na ipaglaban mo ito mag-isa.

## Huwag itong putulin, gupitin, o alisin ng iyong sarili

---

Maaaring maramdaman mong sobrang sipit, sobrang haba, o nakakapag-abala, ngunit huwag mong putulin, gupitin, likutin, o alisin ang cast o splint nang iyong sarili. Ang hugis at haba nito ay sinadya; ang pagputol nito ay maaaring magdulot ng paglipat ng buto o mag-iwan ng matulis na gilid na makakalag sa balat. Kung talagang maramdaman mong sobrang sipit o sobrang kumukutya, ito ay dahilan upang makipag-ugnayan sa amin, hindi upang gamitin ang gunting (tingnan ang mga babala sa ibaba).

## Itaas upang matuloy ang pamamaga

---

Sa unang ilang araw, ang pamamaga ang pangunahing hadlang, at ang gravity ang kaaway. Panatilihin ang limb **mas mataas kaysa antas ng iyong puso** hangga't maaari.

- Para sa **braso o kamay**, suportahan ito sa mga unan kapag nakaupo o nakahiga upang ang kamay ay nasa mas mataas na posisyon kaysa sa siko, at ang siko ay nasa mas mataas na posisyon kaysa sa balikat. Ang sling ay tumutulong sa araw, ngunit huwag hayaang mangulob ang kamay.
- Ang pagtaas ng limb ay nagpapadala ng likod ng fluid sa halip na mag-ipon sa mga daliri, na nagpapagaan ng pulso at pumipigil sa pakiramdam ng masikip na cast sa gabi.

Ang ilang pamamaga at ang pakiramdam ng mahigpit sa loob ng 24–48 oras ay normal at matutulog sa pamamagitan ng pagtaas. Ang pamamaga na patuloy na *lumalala*, o na may kasamang mga babala sa ibaba, ay hindi normal. Makipag-ugnayan.

# Magpatuloy sa paggalaw ang mga kaya mong galawin

---

Ang cast ay humihinto sa isang bahagi na gumalaw, ngunit ang lahat ng nasa labas nito ay dapat patuloy na gumagana nang maayos; upang maiwasan ang stiffness at mapanatili ang daloy ng dugo.

- **Igalaw ang iyong mga daliri at hinlalaki** nang regular, ilang beses bawat oras habang ikaw ay gising, maliban kung sinabi namin na may daliri na dapat manatiling tahimik.
- **Gumalaw sa mga kasukasuan na naiwan na malaya:** karaniwan ay ang iyong balikat at siko kung mayroon kang cast sa forearms o pulso. Ang banayad na pag-ikot ng balikat at pagbaluktot ng siko ay humahadlang sa mga kasukasuan ito na maging stiff habang ang pulso ay gumagaling.
- Huwag pilitin ang anumang sakit, at sundin ang anumang partikular na ehersisyo na ibinigay namin sa iyo.

## Protektahan ang cast at ang balat

---

- **Huwag magpatayo o magtayo ng bigat dito o magpahinga dito.** Nasa roon ito upang pahintulutan ang pahinga ng limb, hindi upang kunin ang iyong bigat. Ang pagtayo o pagpahinga sa isang forearm cast ay naglalagay ng presyon sa buto sa ilalim at sa iyong balat.
- **Mag-ingat sa balat sa mga gilid.** Ang kaunting pamumula kung saan ang cast ay nakikita sa balat ay karaniwan; ang matulis, nasira o patuloy na masakit na balat ay hindi.
- Panatilihin malinis ang cast at iwasan ang dumi, buhangin o maliit na bagay na pumasok sa loob.

## Kailan humingi ng tulong – huwag maghintay

---

Karamihan sa mga cast ay nagkakaroon ng pagpapahinga pagkatapos ng unang isang o dalawang araw. Ngunit ang cast na masyadong mahigpit ay isang tunay na emerhensiya: maaari nitong pindutin ang mga kalamnan at nerbiyos sa loob, na humihinto sa daloy ng dugo (isang kondisyon na tinatawag na **compartment syndrome**), at maaari nitong sanhi ng permanenteng pinsala sa loob ng ilang oras. Ang mga sumusunod na senyales ng babala ang iyong maagang paalala. Huwag maghintay.

**Makipag-ugnayan sa amin sa parehong araw, o pumunta sa pinakamalapit mong emergency department, kung makikita mo ang anumang sa mga sumusunod:**

- **Sakit na lumalala, matindi, o mas malala kaysa inaasahan,** lalo na ang sakit na hindi bumababa sa pamamagitan ng karaniwang gamot pang-alis ng sakit, o sakit na pakiramdam ay malalim at walang katapusan.
- **Ang pakiramdam ng cast o splint na mas mahigpit** kaysa mas maluwa habang lumilipas ang mga araw.
- **Pagkawala ng pakiramdam, pakiramdam ng tusok-tusok, o pagsunog** sa mga daliri.
- **Ang mga daliri ay nagiging maputla, puti, asul, madilim, o malamig,** o tila sobrang namamaga at hindi bumababa sa pamamagitan ng pagtaas.
- **Hindi makagalaw ang mga daliri** kapag sinusubukan.

- **Isang pagsunog, pagkuskos, o punto ng presyon** sa ilalim ng cast: maaari itong maging simula ng pressure sore.
- **Masamang amoy na lumalabas mula sa cast, o anumang discharge o likido** na tumatagos: senyales ng sugat sa balat o impeksyon sa ilalim.
- **Lagnat** o pakiramdam ng pangkalahatang hindi pagkakasundo sa kasama ng anumang sa mga nasa itaas.

Kung mayroon kang ilang mga ito nang sabay-sabay, lalo na ang **matinding sakit kasama ang pagkawala ng pakiramdam, pagiging malamig, o pagbabago ng kulay sa mga daliri**, tingnan ito bilang urgent at humingi ng tulong agad-imbis na maghintay para makita kung ito ay bababa. Mas mainam na ipa-check ang cast at makita na walang mali kaysa hayaang manatili ang mahigpit na cast nang sobrang tagal.

Para sa karaniwang pangangati, mild na pamamaga na bumababa sa pamamagitan ng pagtaas, o isang cast na simpleng nakakainis, maaari kang maghintay at itaas ito sa amin sa iyong susunod na clinic visit. Kapag may pagdududa, tawagan ang mga kwarto; mas gusto naming marinig ang iyong boses.