

घर पर कास्ट और स्प्लिंट की देखभाल

हाथ को ऊंचा रखना और कास्ट को साफ और सूखा रखना आरामदायक वसूली की कुंजी है।

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

एक कास्ट या स्प्लिंट आपकी ठीक हो रही हड्डी, टेंडन या जोड़ को पूरी तरह से स्थिर रखता है ताकि यह सही स्थिति में ठीक हो सके। यह कुछ हफ्तों के लिए आपके साथ रहेगा, और आप इसकी देखभाल कैसे करते हैं, यह आपके आराम के लिए और चीजों को ठीक करने के लिए दोनों में एक वास्तविक अंतर बनाता है। अधिकांश सामान्य ज्ञान है, लेकिन कुछ बिंदु सही होने लायक हैं, और अंत में चेतावनी के संकेतों की एक छोटी सूची है जिसे आपको कभी अनदेखा नहीं करना चाहिए।

इसे साफ और सूखा रखें

यह सबसे महत्वपूर्ण नियम है। गीला होने पर एक प्लास्टर गीला हो जाता है, नरम हो जाता है और अपना काम करना बंद कर देता है। ग्लास फाइबर (सिंथेटिक) का एक कास्ट अपना आकार बेहतर रखता है, लेकिन इसके नीचे की नरम पैडिंग अभी भी पानी को सोख लेती है, और नम पैडिंग आपकी त्वचा पर घंटों तक बैठकर खुजली, जलन और त्वचा के टूटने का कारण बनती है।

- **स्नान या स्नान करने के लिए इसे कवर करें।** एक उपयुक्त वाटरप्रूफ कास्ट कवर या आस्तीन का उपयोग करें, या इसे एक प्लास्टिक की थैली में लपेटें जो शीर्ष पर टेप के साथ सील हो। यहां तक कि जब यह कवर किया जाता है, तो अंग को पानी की सीधी धारा से बाहर रखें और इसे नीचे न डुबोएं; एक निर्धारित स्पलैश अपना रास्ता ढूंढता है।
- **यदि ढकना असहज है, तो इसके बजाय इसके चारों ओर स्पंज धोएं** और कास्ट को पानी से दूर रखें।
- **यदि यह गीला हो,** बाहरी और किनारों पर padding के रूप में अच्छी तरह से के रूप में आप कर सकते हैं पर एक तौलिया या एक हेयर ड्रायर के साथ शीतल सेटिंग (कभी गर्म नहीं; आप एक कास्ट के माध्यम से एक जला महसूस नहीं कर सकते हैं)। यदि कोई प्लास्टर गीला, नरम, फटा या बदबूदार हो जाता है, तो हमें कॉल करें ताकि इसकी जांच या प्रतिस्थापन किया जा सके।

ए **हटाने योग्य स्प्लिंट** आसान है: इसे हटा दें जैसा कि हमने निर्देश दिया है, इसे सूखा रखें, और त्वचा को हवा के नीचे और पूरी तरह से सूखने दें इससे पहले कि आप इसे फिर से पहनें। इसे केवल उन कारणों और समय की अवधि के लिए हटाएं जो हमने आपको बताए हैं; यह एक उपचारात्मक भाग की रक्षा के लिए है।

कभी भी अंदर कुछ भी नीचे रखो

गिप्स के नीचे की त्वचा में अक्सर खुजली होती है। बुनाई की सुई, कलम, शासक या कोट हैंगर को स्कैच करने के लिए नीचे स्लाइड करना बहुत मोहक है। कृपया मत करो। आप महसूस नहीं कर सकते हैं कि आप कितनी जोर से खरोंच रहे हैं, आप त्वचा को तोड़ सकते हैं, और एक गर्म, अंधेरे, गद्देदार जगह में फंसे एक छोटे से खरोंच वास्तव में कैसे एक संक्रमण शुरू होता है। आप पैडिंग को भी जोड़ सकते हैं और एक दबाव बिंदु बना सकते हैं।

यदि खुजली आपको पागल कर रही है, तो गिप्स के बाहरी हिस्से को टैप करने का प्रयास करें, या ठंडी सेटिंग पर हेयर ड्रायर के साथ इसे ठंडी हवा से उड़ाएं। पाउडर, लोशन या कुछ और अंदर न डालें। यदि खुजली गंभीर है या कोई कच्चा, दर्दनाक स्थान है, तो इसे स्वयं से लड़ने के बजाय हमें बताएं।

इसे काटें, काटें या हटाएं नहीं

यह बहुत तंग, बहुत लंबा या बस रास्ते में महसूस हो सकता है, लेकिन कभी भी अपने दम पर एक कास्ट या स्प्लिंट को ट्रिम, कट, मोड़ या हटाएं नहीं। आकार और लंबाई जानबूझकर होती है; इसे काटने से हड्डी को स्थानांतरित किया जा सकता है या एक तेज किनारा छोड़ सकता है जो खोदता है। यदि यह वास्तव में बहुत तंग लगता है या बुरी तरह से रगड़ रहा है, तो यह हमसे संपर्क करने का एक कारण है, इसे कैची लेने के लिए नहीं (नीचे चेतावनी के संकेत देखें)।

सूजन को ठीक करने के लिए उठाएं

पहले कुछ दिनों के लिए, सूजन आपके खिलाफ काम करने वाली मुख्य चीज है, और गुरुत्वाकर्षण दुश्मन है। अंग रखें **तुम्हारे दिल के स्तर से ऊपर उठाया** जितना तुम कर सकते हो।

- एक के लिए **हाथ या हाथ** जब आप बैठे या लेते हों तो इसे तकिए पर रख दें ताकि हाथ आपकी कोहनी से ऊंचा हो, और आपकी कोहनी आपके कंधे से ऊंची हो। एक फंदा दिन के दौरान मदद करता है, लेकिन हाथ को लटकने न दें।
- अंग को ऊपर उठाने से उंगलियों में जमा होने के बजाय द्रव वापस बहने देता है, जो धड़कने को आसान बनाता है और रात भर में कास्ट को अधिक तंग महसूस करना बंद कर देता है।

पहले 24-48 घंटों में कुछ सूजन और एक आरामदायक भावना सामान्य है और ऊंचाई के साथ बस जाती है। सूजन जो बनी रहती है बदतर होना, या जो नीचे चेतावनी संकेतों के साथ आता है, ऐसा नहीं है। संपर्क में रहो।

आप कर सकते हैं के रूप में आगे बढ़ो

एक कास्ट एक भाग को हिलने से रोकता है, लेकिन इसके बाहर की हर चीज को धीरे-धीरे काम करना चाहिए; यह कठोरता को रोकता है और रक्त को बहता रहता है।

- **अपनी उंगलियों और अंगूठे को हिलाएं** नियमित रूप से, एक घंटे में कई बार जब तक आप जाग रहे हैं, जब तक हम विशेष रूप से आप एक उंगली अभी भी रहना चाहिए कहा है।
- **मुक्त छोड़े गए जोड़ों को स्थानांतरित करें:** आमतौर पर आपके कंधे और कोहनी यदि आपके हाथ या कलाई का कास्ट है। कंधे के हलके घेरे और कोहनी को मोड़ने से ये जोड़ों को पकड़ने से रोकते हैं जबकि कलाई ठीक हो जाती है।
- किसी भी दर्दनाक चीज़ को ज़बरदस्ती न करें, और किसी भी विशिष्ट अभ्यास का पालन करें जो हमने आपको दिया है।

कास्ट और त्वचा की रक्षा करें

- **उस पर भार न डालें या उस पर न झुकें।** यह अंग आराम करने के लिए वहाँ है, अपने वजन लेने के लिए नहीं। अग्रहस्त के कास्ट पर झुकने से नीचे की हड्डी और आपकी त्वचा पर दबाव पड़ता है।
- **किनारों पर त्वचा पर नजर रखें।** त्वचा पर कास्ट के मिलने पर थोड़ी-सी लाली होना सामान्य है; कच्ची, टूटी या लगातार सूजी हुई त्वचा ऐसा नहीं है।
- कास्ट को साफ रखें और गंदगी, रेत या छोटी वस्तुओं के अंदर जाने से बचें।

मदद कब ले इंताजार न करें

अधिकांश कास्ट पहले या दो दिन के बाद ठीक हो जाते हैं। लेकिन एक गिप जो बहुत तंग हो जाता है वह एक वास्तविक आपात स्थिति है: यह अंदर की मांसपेशियों और नसों को निचोड़ सकता है, रक्त की आपूर्ति को काट सकता है (एक स्थिति जिसे कहा जाता है **कम्पार्टमेंट सिंड्रोम**), और यह घंटों के भीतर स्थायी क्षति का कारण बन सकता है। नीचे दिए गए चेतावनी संकेत आपके शुरुआती अलार्म हैं। प्रतीक्षा मत करो।

उसी दिन हमसे संपर्क करें, या अपने निकटतम आपातकालीन विभाग में जाएं, यदि आप निम्न में से किसी एक को नोटिस करते हैं:

- **दर्द जो बढ़ रहा है, गंभीर है, या आप की अपेक्षा से बदतर है,** विशेष रूप से दर्द जो आपके सामान्य दर्द निवारक के साथ कम नहीं होता है, या दर्द जो गहरा और अथक लगता है।
- **कास्ट या स्प्लिंट अधिक तंग महसूस करना** जैसे-जैसे दिन बीतते हैं, यह आसान होता जा रहा है।
- **सुन्नता, पिन और सुई, या जलन** उंगलियों में।
- **उंगलियां पीली, सफेद, नीली, धुंधली या ठंडी होने लगती हैं,** या बहुत सूजन लग रही है और ऊंचाई के साथ बस नहीं है।
- **अपनी उंगलियों को हिलाने में असमर्थ होना** जब आप कोशिश करते हैं।
- **जलन, घर्षण या दबाव का स्थान** कास्ट के नीचे: यह एक दबाव घाव का गठन हो सकता है।
- **कास्ट से निकलने वाली एक बुरी गंध, या किसी भी निर्वहन या द्रव** बाहर निकलना: त्वचा के नीचे सूजन या संक्रमण का संकेत।
- **ए बुखार** या उपरोक्त में से किसी के साथ सामान्य रूप से अस्वस्थ महसूस करना।

यदि आपके पास इनमें से कई एक साथ हैं, विशेष रूप से **तीव्र दर्द के साथ-साथ उंगलियों में सुन्नता, ठंड या रंग परिवर्तन**, इसे तत्काल मानें और यह देखने के लिए इंताजार करने के बजाय तुरंत मदद लें कि क्या यह बस जाता है। यह हमेशा बेहतर है कि एक कास्ट की जांच की जाए और कुछ भी गलत न जाए, बजाय इसके कि एक तंग कास्ट को बहुत लंबे समय तक छोड़ दिया जाए।

सामान्य खुजली के लिए, हल्की सूजन जो ऊंचाई के साथ बसती है, या एक गिप जो बस कष्टप्रद है, आप प्रतीक्षा कर सकते हैं और इसे हमारे साथ अपनी अगली क्लिनिक यात्रा पर उठा सकते हैं। जब संदेह हो, तो कमरों पर फोन करें; हम आपसे सुनना ज्यादा पसंद करेंगे।