



گھر میں کاسٹ اور سپلنٹ کی دیکھ بھال

بازو کو بلند رکھنا اور کاسٹ کو صاف اور خشک رکھنا آرام دہ اور پرسکون، بحالی کی کلید ہے۔

4.0 © ① © Kieran Hirpara

اس صفحے کا ترجمہ مشین سے کیا گیا ہے اور ابھی تک کسی ڈاکٹر نے اس کی جانچ نہیں کی۔ انگریزی نسخہ ہی مستند ہے۔

ایک گلاس یا سپلنٹ آپ کی شفا بخش ہڈی، ٹینڈون یا مشترکہ کو بالکل ہی برقرار رکھتا ہے تاکہ یہ صحیح پوزیشن میں ٹھیک ہو سکے۔ یہ چند ہفتوں کے لئے آپ کے ساتھ رہے گا، اور آپ اس کی دیکھ بھال کس طرح کرتے ہیں اس سے آپ کے آرام اور چیزوں کے ٹھیک ہونے میں حقیقی فرق پڑتا ہے۔ اس میں سے زیادہ تر عام ہم ہے، لیکن کچھ نکات درست کرنے کے قابل ہیں، اور آخر میں انتباہی علامات کی ایک مختصر فہرست ہے جسے آپ کو نظر انداز نہیں کرنا چاہئے۔

اسے صاف اور خشک رکھیں

یہ واحد سب سے اہم اصول ہے۔ ایک گلاس جو گیلہ ہو جاتا ہے وہ نرم اور ٹوٹ پھوٹ ہو جاتا ہے اور اپنا کام کرنا چھوڑ دیتا ہے۔ شیشے کے ریشے (مصنوعی) کاسٹ اپنی شکل کو بہتر رکھتا ہے، لیکن اس کے نیچے نرم padding اب بھی پانی کو جذب کرتا ہے، اور کیلے padding آپ کی جلد کے خلاف کھنٹوں کے لئے جھلی، جلن اور جلد کی خرابی کا سبب بنتا ہے۔

غسل یا غسل کرنے کے لئے اسے ڈھانپیں۔ مناسب پنروک کاسٹ کا احاطہ یا آستین کا استعمال کریں، یا اسے ایک پلاسٹک بیگ میں لپیٹیں جو اوپر ٹیپ کے ساتھ مہر بند ہو۔ یہاں تک کہ جب یہ ڈھانپ لیا جاتا ہے تو، پانی کے براہ راست بہاؤ سے بازو کو رکھیں اور اسے نیچے نہ ڈوبیں؛ ایک پر عزم چھڑکنے کو اپنا راستہ مل جاتا ہے۔

اگر ڈھانپنا عجیب ہے تو اس کے بجائے اس کے ارد گرد سپنج واش کریں اور کاسٹ کو پانی سے دور رکھیں۔

اگر یہ گیلہ ہو جاتا ہے، باہر اور کناروں پر padding کے جتنا آب کر سکتے ہیں کے طور پر ایک تولیہ یا بال ڈرائر کے ساتھ خشک ٹھنڈا سیننگ (بھی گرم نہیں؛ آپ کو ایک جھاڑو کے ذریعے جلانے محسوس نہیں کر سکتے ہیں) اگر ایک پلستر پلستر، نرم، بھٹے ہوئے یا بدبودار ہو جاتا ہے تو، ہمیں کال کریں تاکہ یہ چمک کیا جاسکے یا تبدیل کیا جاسکے۔

اے ہٹنے والا سپلنٹ آسان ہے: جیسا کہ ہم نے کہا ہے اسے اتاریں، اسے خشک رکھیں، اور جلد کو نیچے ہوا میں رہنے دیں اور اسے دوبارہ پہننے سے پہلے مکمل طور پر خشک کریں۔ اسے صرف ان وجوہات اور مدت کے لیے ہٹا دیں جو ہم نے آپ کو بتائی ہیں۔ یہ شفا بخش حصے کی حفاظت کے لیے ہے۔

کبھی بھی کسی چیز کو اندر نہ ڈالیں

جس کے نیچے جلد میں اکثر خارش ہوتی ہے۔ یہ ایک ننگ سوئی سلانڈ کرنے کے لئے بہت کشش ہے، قلم، حکمران یا کوٹ پیگرنیچے scratch کرنے کے لئے۔ براہ مہربانی نہیں کرتے۔ آپ محسوس نہیں کر سکتے ہیں کہ آپ کتنی سختی سے پیچ رہے ہیں، آپ جلد کو توڑ سکتے ہیں، اور ایک چھوٹی سی پیچ جو ایک گرم، اندھیرے، گلی ہوئی جگہ میں پھنس گئی ہے بالکل اسی طرح ایک انفیکشن شروع ہوتا ہے۔ آپ کو بھی گھلی اپ padding اور ایک دباؤ نقطہ پیدا کر سکتے ہیں۔

اگر خارش آپ کو پاگل بنا رہی ہے تو، گلاس کے باہر سے ٹککنے کی کوشش کریں، یا ٹھنڈی ترتیب پر پینر ڈرائر کے ساتھ ٹھنڈی ہوا کو اڑا دیں۔ اندر پاؤڈر، لوشن یا کچھ اور نہ ڈالیں۔ اگر خارش شدید ہے یا کوئی خام، تکلیف دہ جگہ ہے، تو خود اس سے لڑنے کے بجائے ہمیں بتائیں۔

اسے خود سے نہ کاٹیں، نہ کاٹیں اور نہ ہٹائیں

یہ بہت تنگ، بہت طویل، یا صرف راستے میں محسوس کر سکتا ہے، لیکن کبھی بھی اپنی مرضی کے مطابق، کاٹ، موڑ یا گلاس یا سپلیٹ کو ہٹا دیں۔ ہڈیوں کی شکل اور لمبائی جان بوجھ کر کی جاتی ہے۔ اس کو کاٹنے سے ہڈی میں تبدیلی آسکتی ہے۔ اگر یہ واقعی بہت تنگ محسوس ہوتا ہے یا بری طرح سے رکتا رہا ہے تو، یہ ایک وجہ ہے کہ ہم سے رابطہ کریں، اس پر پیچی نہ لیں (پیچے انتباہی علامات دیکھیں)۔

سو جن کو حل کرنے کے لئے اٹھائیں

پہلے چند دنوں میں، سو جن آپ کے خلاف کام کرنے والی اہم چیز ہے، اور کشش ثقل دشمن ہے۔ ٹانگ رکھیں جو آپ کے دل کی سطح سے بلند ہے جتنا آپ کر سکتے ہیں۔

ایک کے لئے یازو یا ہاتھ جب آپ بیٹھتے یا لیٹتے ہیں تو اسے تکیوں پر رکھ دیں تاکہ ہاتھ آپ کے کہنی سے اونچا ہو، اور کہنی آپ کے کندھے سے اونچی ہو۔ ایک پھینکنے دن کے دوران مدد ملتی ہے، لیکن ہاتھ ٹککنے نہ دو۔ انگلی کو اٹھانا انگلیوں میں جمع ہونے کی بجائے سیال کو پیچھے کی طرف بہنے دیتا ہے، جو دھڑکن کو آسان بناتا ہے اور ایک رات میں کاسٹ کو سخت محسوس کرنا بند کر دیتا ہے۔

پہلے 24 سے 48 گھنٹوں میں کچھ سو جن اور آرام کا احساس معمول ہے اور بلندی کے ساتھ حل ہو جاتا ہے۔ سو جن جو برقرار رہتی ہے خراب ہونا، یا ذیل میں انتباہ علامات کے ساتھ آتا ہے، نہیں ہے۔ رابطہ میں حاصل کریں۔

آپ کر سکتے ہیں کے طور پر منتقل رکھیں

ایک کاسٹ ایک حصے کو حرکت سے روکتا ہے، لیکن اس کے باہر ہر چیز کو آہستہ آہستہ کام کرنا چاہئے؛ یہ سختی کو روکتا ہے اور خون کو بہتا رہتا ہے۔

اپنی انگلیوں اور انگوٹھے کو حرکت دیں باقاعدگی سے، ایک گھنٹے میں کئی بار جب آپ جاگ رہے ہیں، جب تک ہم نے خاص طور پر آپ کو بتایا ہے ایک انگلی اب بھی رہنا چاہئے۔

جوڑوں کو منتقل کریں جو آزاد رہ گئے ہیں: عام طور پر آپ کے کندھے اور کہنی اگر آپ کے ماتھے یا کلائی کا گلاس ہے۔ ہلکے سے کندھے کے حلقے اور کہنی کو موڑنے سے یہ جوڑ بند ہو جاتے ہیں جبکہ کلائی ٹھیک ہو جاتی ہے۔ کسی بھی تکلیف دہ چیز پر زور نہ دیں، اور جو مخصوص مشقیں ہم نے آپ کو دی ہیں ان پر عمل کریں۔

گلاس اور جلد کی حفاظت کریں

اس پر بوجھ نہ ڈالیں یا اس پر تکیہ نہ کریں۔ یہ عضو آرام کرنے کے لئے وہاں ہے، آپ کا وزن لینے کے لئے نہیں۔ پیشانی کے گلاس پر سہارا لینا نیچے کی ہڈی اور آپ کی جلد پر دباؤ ڈالتا ہے۔
کناروں پر جلد پر نظر رکھیں۔ تھوڑا سا سرخ ہونا جہاں گلاس جلد سے ملتا ہے عام ہے۔ کچا، ٹوٹا ہوا یا مستقل طور پر تکلیف دہ جلد نہیں ہے۔
کاسٹ کو صاف رکھیں اور گندگی، ریت یا چھوٹی اشیاء کے اندر جانے سے بچیں۔

کب مدد طلب کریں انتظار نہ کریں

زیادہ تر کاسٹ پہلے دن یا دو کے بعد حل ہو جاتے ہیں۔ لیکن جو گیس بہت تنگ ہو جاتا ہے وہ ایک حقیقی ہنگامی صورتحال ہے: یہ اندرونی پٹھوں اور اعصاب کو دبا سکتا ہے، خون کی فراہمی کو روک سکتا ہے (ایک ایسی حالت جسے کمپارٹمنٹ سنڈروم) اور یہ پٹھوں کے اندر مستقل نقصان کا سبب بن سکتا ہے۔ ذیل میں انتباہی علامات آپ کے ابتدائی الارم ہیں۔ انتظار نہ کرو۔
اسی دن ہم سے رابطہ کریں، یا اپنے قریبی ایمرجنسی ڈپارٹمنٹ میں جائیں، اگر آپ کو مندرجہ ذیل میں سے کوئی بھی نظر آئے:
درد جو بڑھتا ہوا، شدید، یا آپ کی توقع سے زیادہ خراب ہے، خاص طور پر درد جو آپ کے معمول کے درد کی امداد کے ساتھ آسان نہیں ہوتا ہے، یا درد جو گہرا اور بے حد محسوس ہوتا ہے۔
کاسٹ یا splint احساس تنگ اس کے بجائے دن گزرنے کے ساتھ آسان ہے۔
بے حسی، چن اور سوتی، یا جلنا انگلیوں میں۔
انگلیوں کی رنگت، سفید، نیلی، اندھیرے یا سردی، یا بہت سوجن لگ رہا ہے اور بلندی کے ساتھ حل نہیں کر رہا ہے۔
اپنی انگلیوں کو حرکت دینے سے قاصر ہونا جب آپ کوشش کریں۔
جلنے، رگڑنے یا دباؤ کا مقام کاسٹ کے تحت: یہ ایک دباؤ زخم کی تشکیل ہو سکتی ہے۔
کاسٹ سے آنے والی بدبو، یا کسی بہاؤ یا سیال باہر نکلنا: جلد کے زخم یا نیچے انفیکشن کی علامت۔
اے بخاریا مندرجہ بالا میں سے کسی کے ساتھ عام طور پر بیمار محسوس کرنا۔

اگر آپ کے پاس ان میں سے کئی ایک ساتھ ہیں، خاص طور پر شدید درد کے ساتھ انگلیوں میں بے حسی، سردی یا رنگ کی تبدیلی، اسے فوری طور پر علاج کریں اور یہ دیکھنے کے لئے انتظار کرنے کے بجائے فوری طور پر مدد طلب کریں۔ یہ ہمیشہ بہتر ہے کہ ایک گلاس کی جانچ پڑتال کی جائے اور کچھ بھی غلط نہ پائے بجائے اس کے کہ ایک تنگ گلاس کو بہت طویل عرصے تک چھوڑ دیا جائے۔
عام خارش، ہلکی سوجن جو بلندی کے ساتھ رہتی ہے، یا ایک ایسا گلاس جو صرف پریشان کن ہے، آپ انتظار کر سکتے ہیں اور اگلے کلینک کے دورے پر ہمارے ساتھ اس کا اضافہ کر سکتے ہیں۔ جب شک ہو تو، کمروں کو فون؛ ہم آپ سے سننا بہت زیادہ پسند کریں گے۔