

الجبيرة و الضماد الضاغط

- راقب لون وحرارة الأصابع في الطرف المصاب
- حرك باستمرار وبشدة أصابع الطرف المصاب
- لا تبلل أو تقص الضماد أو الجبيرة. ضعه في كيس بلاستيكي عند الاستحمام.
- لا تدخل أشياء بين الجلد والجبيرة لتساعدك على الحك.

استشر طبيبك في حال..

- ظهور التهاب شديد
- أصابع باردة أو زرقاء
- ألم شديد أو ارتفاع حرارة
- حدوث فواصل بالجبيرة



تستخدم لتحديد حركة الأطراف، وبذلك إعطائها الوقت الكافي للترمم والشفاء من إصابات العضلات، الأوتار أو العظام.

تجب العناية بالضماد أو الجبيرة تماما كالعناية بالطرف المصاب: قم بالاستراحة المنصوح بها، لكن تجنب الراحة المطلقة فهي ترفع خطورة ظهور الخثرات.

نصائح:

- تحتاج الجبيرة 48 ساعة لتنشف بشكل كامل. حاول في هذه الفترة عدم تحريك الطرف أو سنده
- حاول رفع الطرف المصاب (سيساعدك على تخفيف الالتهاب):
- عند إصابة الطرف العلوي (ذراع، كوع، يد، أصابع،...)
- ضعه بمستوى القلب وحرك الأصابع بشكل متكرر
- عند إصابة الطرف السفلي (قدم، كاحل، ركبة،...)
- استخدم وسادة لرفعه، وحرك أصابع القدم
- عند الاستلقاء أبقى الطرف مرتفعا