

Ghips sau compresie

Ghipsul și bandajul de compresie sunt utilizate pentru a imobiliza un membru și, astfel, îi oferă timp pentru a se recupera după o accidentare a mușchilor, tendoanelor sau oaselor. Trebuie să aveți grijă atât de membrul, cât și de bandajul sau ghipsul în sine: faceți repausul recomandat; Cu toate acestea, evitați repausul absolut care poate favoriza apariția trombilor.

Recomandări

- Ghipsul nu va fi complet uscat decât după 48 de ore: în această perioadă, încercați să nu mobilizați prea mult membrul afectat și evitați să-l sptijiniți.
- Încercați să mențineți membrul ridicat (va ajuta la scăderea inflamației):
 - Dacă aveți un membru superior afectat (braț, cot, mână, degete sau antebraț), așezați-l la nivelul inimii și mișcați-vă frecvent degetele.
 - Dacă aveți un membru inferior afectat (picior, gleznă sau genunchi), mențineți-l ridicat pe o pernă și mișcați degetele de la picioare.
 - Când vă culcați, mențineți-vă membrul ridicat.

- Controlează culoarea și temperatura degetelor membrului afectat.
- Mișcați cu putere și des degetele membrului imobilizat.
- Nu udați și nu tăiați bandajul sau ghipsul. Folosește o pungă de plastic pentru baie și igienă.
- Nu introduceți obiecte zgârietoare între piele și bandaj sau ghips.

Consultați medicul dumneavoastră dacă...

- Apare o inflamație importantă.
- Degetele sunt purpurii sau reci.
- Durerea crește sau aveți febră.
- Ghipsul se rupe.

