

Guix o embenat compressiu

Un guix o un embenat compressiu es posen per immobilitzar una extremitat i, així, donar-li temps perquè es recuperi després d'una lesió dels músculs, tendons o ossos. Cal tenir cura tant de l'extremitat com de l'embenat o del guix. Feu el repòs que us recomanin. Eviteu, però, un repòs absolut que pugui afavorir l'aparició de trombes.

Recomanacions

- El guix no estarà completament sec fins passades 48 hores, procureu no mobilitzar gaire l'extremitat afectada i eviteu recolzar-la.
- Procureu mantenir l'extremitat elevada (ajuda a baixar la inflamació):
 - Si afecta una extremitat superior (braç, colze, mà, dits o avantbraç), col·loqueu-la a l'alçada del cor i moveu els dits amb freqüència.
 - Si afecta una extremitat inferior (peu, turmell o genoll), manteniu-la aixecada sobre un coixí i moveu els dits del peu.
 - A l'estirar-vos manteniu l'extremitat elevada.

- Controleu el color i temperatura dels dits de l'extremitat afectada.
- Moveu sovint i amb força els dits de l'extremitat immobilitzada.
- No mulleu ni retalleu l'embenat o el guix. Es poden emprar bosses de plàstic per al bany i la higiene.
- No introduïu entre l'embenat o el guix i la pell estris per rascar-vos.

Consulteu amb el metge si...

- Apareix una inflamació important.
- Els dits estan morats o freds.
- El dolor augmenta o teniu febre.
- Es trenca el guix.

