

Cast Care

A cast keeps an injured bone from moving so there is less pain and the bone heals better. When a cast is put on, a sock-like material is put over your injured leg or arm. Then a soft cotton material is wrapped to cushion your skin. Wet fiberglass or plaster cast material is then put on. It will begin to feel warm as it is put on. The material will harden and set in 5-10 minutes. The staff will tell you when and how you can walk on your leg or use the arm with the cast.

Your Care

Bathing

- Avoid getting your cast wet. The cotton under the cast is very hard to get dry. If it gets wet, it can cause skin problems.
- When you bathe, keep the cast out of the water. Put a plastic bag over your cast to keep it dry. Seal the open end of the bag around your arm or leg with tape to keep it as dry as possible.
- If your cast gets wet, use a hair dryer on **low** setting to dry your cast. Do not hold the dryer in one spot too long or it might burn your skin. It may take up to 2 hours to dry.

Movement or Activity

- Do not rest your cast against hard surfaces for longer than 30 minutes. The pressure on your skin under the cast could cause your skin to breakdown.
- Raise your injured leg or arm above the height of your heart as much as possible. This will help to ease swelling and pain in the first few days.
- Exercise your toes or fingers. This helps with circulation, healing and helps to limit swelling.

Skin Care

- Do not scratch under the cast with any sharp object. This may cause skin damage.

ギプスの取り扱い注意

ギプスは損傷した骨を動かないように固定し、痛みを和らげて回復を助けます。ギプスを付けるとき、けがをした脚または腕に靴下のような素材を被せます。次に、皮膚の緩衝用に柔らかい綿素材を巻きつけます。それから、湿ったガラス繊維や石膏のギプス素材を装着します。装着すると温かくなるのを感じます。素材は硬くなり、5～10分で硬化します。歩き始めたり、腕を使ったりするタイミングや方法を職員が説明します。

注意

入浴

- ギプスを濡らさないこと。ギプスの下にある綿は乾きにくい素材です。ギプスを濡らすと、皮膚に悪影響を及ぼすことがあります。
- 入浴時はギプスを浸さないようにしてください。ビニールでギプスを覆って濡れないようにします。腕または脚とビニールの間に隙間ができないようにテープで留めて、水が入らないようにします。
- ギプスが濡れてしまった場合、ドライヤーを低温設定にしてギプスを乾かします。ドライヤーを一箇所に長い時間あてないでください。火傷を負う恐れがあります。ギプスが乾くには2時間かかる場合もあります。

運動または活動

- ギプスを硬い表面に30分以上置かないこと。圧力がギプスの下の皮膚にかかり、破壊される恐れがあります。
- けがをした脚または腕はできるだけ心臓よりも高い位置に上げておきます。こうすることで、最初の数日は腫れ、痛みを軽減できます。
- つま先や指の運動を行います。運動は循環や回復を助け、腫れを抑えます。

皮膚の手入れ

- 尖った物でギプスの下の皮膚を引っかかないこと。皮膚が損傷する恐れがあります。

- You may sprinkle small amounts of baby powder, corn starch, or talc under the cast. Do not use these products if you have blisters or stitches on your skin under the cast.
- Use a large sock or mitten as a toe or hand warmer.
- Use a nail file to smooth any rough edges on your cast.
- Use a fan or hair dryer each day, set on cool, to keep your cast dry and help relieve itching.

Call your doctor **right away** if you have:

- Numb, tingling, cold or blue toes or fingers
- Extreme pain
- Swelling that makes your cast feel tight
- A loose cast or if it slides around, gets damaged, breaks, or any other problems with your cast

Removing the Cast

Your cast will be removed with a special saw. You will only feel some vibrating and pressure from the movement of the saw. Do not try to remove your cast yourself.

Your injured leg or arm will look smaller after the cast is removed. Your skin will also be dry and flaky. Use lotion or bath oil to soften and remove dead skin. The staff will tell you what activities you can do to strengthen your muscles.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

- 少量のベビー パウダー、コーン スターチ、またはタルクをギプスの下にかけます。ただし、ギプスの下の皮膚に発疹や痛みが出た場合は、使用しないでください。
- つま先や手を温めるのに大き目の靴下や手袋を使用します。
- ギプスの粗いエッジ部は爪やすりでスムーズにしてください。
- 毎日、送風機やドライヤーを低温設定で使用して、ギプスを乾かし、痒みを軽減します。

以下の症状が現れた場合は直ちに貴方の医師に連絡してください。

- 痺れ、うずき、つま先や指に冷えを感じる場合
- 激しい痛み
- 腫れによりギプスがきつく感じられる場合
- ギプスが緩い、または動いてしまう場合や、損傷や割れなどが生じた場合

ギプスの取り外し

ギプスは特殊なノコギリを使って取り外します。ノコギリから生じる振動や圧力を感じます。自分でギプスは取り外さないでください。

ギプスを取り外したとき、けがをしている脚または腕は小さく見えます。肌も乾いて、カサカサの状態になっています。ローションや入浴剤で肌を柔らかくし、角質を除去します。筋肉を鍛えるのに効果のある活動について職員が説明します。

質問や不明な事項については、貴方の医師または看護師にご相談ください。