

# 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.

# 캐스트 관리

캐스트(깁스)는 상처난 뼈를 고정시켜 통증을 줄이고 뼈가 제대로 아물도록 해줍니다. 캐스트를 할 때 양말같이 생긴 덮개를 다리나 팔에 씌웁니다. 다음, 피부에 충격을 완화하기 위하여 부드러운 면으로 감싸줍니다. 다음, 젖은 파이버글래스나 플라스틱 캐스트를 씌웁니다. 이런 물질을 씌우면 따뜻하게 느껴집니다. 이 물질은 5-10 분후면 딱딱해 집니다. 캐스트를 한 다리나 팔을 어떻게 사용해야 하는지 의사가 알려줄 것입니다.

## 관리 방법

### 목욕

- 캐스트에 물에 젖지 않도록 하십시오. 캐스트 속에 면은 젖으면 잘 마르지 않습니다. 젖으면 피부에 문제가 생길 것입니다.
- 목욕할 때는 캐스트가 물에 닿지 않도록 하십시오. 플라스틱 백을 캐스트에 씌어서 젖지 않게 하십시오. 백을 씌운 다음 팔이나 다리에 열린 부분을 동여매어 물이 들어가지 않도록 하십시오.
- 만약 캐스트가 젖으면 헤어드라이어를 **약하게** 하여 캐스트를 말리십시오. 드라이어를 한 곳에 집중적으로 들고 있으면 피부가 화상을 입을 수 있습니다. 말리는데 2 시간도 걸릴 수 있습니다.

### 움직이거나 활동할 때

- 캐스트한 부위를 딱딱한 표면에 30 분이상 기대고 있지 마십시오. 캐스트 안에 피부에 압력이 가서 피부가 손상될 수 있습니다.
- 부상당한 다리나 팔을 가능한 심장보다 더 높은 위치에 두십시오. 이렇게 하면 처음 며칠 동안 부기나 통증이 덜할 것입니다.
- 발가락이나 손가락을 움직이십시오. 이렇게 하면 혈액 순환이 잘 되어, 상처가 더 빨리 낫고 부기도 덜해집니다.

## **Skin Care**

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

Cast Care. Korean.

8/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).

## 피부 관리

- 가렵다고 뽀족한 물체를 캐스트 안에 넣어 긁지 마십시오. 피부가 손상될 수 있습니다.
- 캐스트 안에 약간의 베이비 파우더를 뿌려 넣는 것은 괜찮습니다. 하지만 캐스트 안 피부에 물집이 있거나 궤양이 있으면 파우더를 사용하지 마십시오.
- 큼직한 양말이나 병어리 장갑을 이용하여 발가락이나 손을 따뜻하게 하십시오.
- 캐스트 가장자리에 거친 부분이 있으면 손톱 다듬는 줄로 표면을 고르게 하십시오.
- 팬이나 헤어 드라이어를 "쿨"로 세팅하여 캐스트를 매일 건조시키면 가려운 것도 없어집니다.

아래와 같은 경우 의사에게 **즉시** 연락하십시오:

- 얼얼하거나, 따끔거리거나, 발가락이나 손가락이 차갑거나 파랗게 변했다
- 통증이 심하다
- 피부가 부어서 캐스트가 너무 꼭 낀다
- 캐스트가 헐거워지거나 움직이거나, 캐스트가 파손되었거나 그밖에 문제가 있을 때

## 캐스트 제거하기

캐스트는 특수 톱으로 제거합니다. 캐스트를 제거할 때 톱의 진동과 압력만 느낄 것입니다. 캐스트를 환자가 직접 제거하려고 하지 마십시오.

캐스트를 제거하면 부상당한 다리나 팔이 더 작아 보일 것입니다. 피부도 건조하고 각질도 생길 것입니다. 로션이나 오일을 발라서 피부를 부드럽게 하고 각질도 제거하십시오. 캐스트를 제거한 후 어떤 활동을 하면 근육이 튼튼하게 되는지 의사가 알려줄 것입니다.

질문이나 문제가 있으시면 의사나 간호사에게 말하십시오.

Cast Care. Korean.

8/2005. 콜럼버스 오하이오에 있는 Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health 그리고 OhioHealth 와 제휴로 개발되었습니다. 아래 웹사이트에 명시된 저작권 제한 없이 공공 서비스용으로 사용할 수 있습니다: [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).