

# Bone Fractures

A fracture may be called a broken bone. A bone fracture can range from a small crack in the bone to the bone being broken in pieces or crushed. Bone fractures are often caused by a fall, an injury or an accident. You may need an x-ray to see if you have broken your bone. After your bone(s) are put back in place, you may have a cast or splint to keep the injured bone(s) from moving. If you have a bad break and other injuries, you may need to have surgery and stay in the hospital. Most bones heal in 6-8 weeks.

## Signs of Fractures

The area near the broken bone may:

- Hurt
- Feel weak
- Feel numb or tingle
- Be swollen or bruised
- Bleed if the skin is broken
- Look bent if the bones are out of place
- Be hard to move

## Your Care

- Keep the injured area raised above your heart as much as possible to reduce swelling. Use pillows to raise your injured hand or foot above the level of your heart.
- Use ice to lessen pain and swelling for the next 1-2 days. Put the bag of ice on the cast or splint over the injury for 15-20 minutes every hour.
- Take your medicines as directed.

If you have a cast:

- Check the skin around the cast every day. Call your doctor if you have red or sore spots.
- Put lotion on dry areas.
- Sprinkle a small amount of cornstarch or talc under the cast to soothe the skin.

# Переломы костей

Переломом может быть названа сломанная кость. Перелом кости включает в себя все повреждения от небольшой трещины до разломанной на части или раздробленной кости. Причиной переломов костей чаще всего являются падения, травмы или аварии. Для проверки того, сломана ли у Вас кость, может понадобиться рентген. После того, как Ваша кость (кости) будет поставлена на место, Вам могут наложить гипс или шину для удержания травмированной кости (костей) в неподвижном состоянии. Если у Вас тяжелый перелом и другие травмы, может понадобиться хирургическая операция и пребывание в больнице. Большинство костей срастаются за 6 - 8 недель.

## Симптомы перелома

Зона около переломанной кости может:

- Болеть
- Иметь ощущение слабости
- Коченеть или покалывать
- Напухать или иметь кровоподтек
- Кровоточить, если кожа повреждена
- Выглядеть изогнутой, если кости находятся не на своем месте
- Этой зоной трудно двигать

## Медицинский уход за Вами

- Как можно дольше поддерживайте травмированный участок выше уровня грудной клетки для того, чтобы избежать отека. Для того чтобы приподнять Вашу травмированную руку или ногу выше уровня грудной клетки, используйте подушки.
- Для уменьшения боли и отека применяйте лед в течение ближайших 1 - 2 дней. Каждый час на гипс или на шину поверх раны на 15 - 20 минут накладывайте пакет со льдом.
- Принимайте лекарства в соответствии с рецептом.

Если у Вас гипс:

- Каждый день проверяйте кожу вокруг гипса. Если на ней есть покраснения или язвы, позвоните своему врачу.
- Нанесите лосьон на пересушенные участки. Для того чтобы успокоить кожу, нанесите под гипс небольшие количества кукурузного крахмала или талька.

- Do not use lotion or powders if you have blisters or stitches on your skin under the cast.
- Use a hair dryer daily, set on cool. This keeps your cast dry, comfortable and helps relieve itching.
- Call your doctor if your cast fits loosely. The cast can slide around causing skin irritation.
- Exercise your fingers or toes. This improves blood flow and helps healing.
- Use a nail file to file rough edges on your cast.
- **Do not** scratch the skin under your cast with sharp or pointed objects.
- **Do not** put pressure on any part of your cast or splint as it may break.
- Keep your cast or splint dry by putting a plastic bag over it when bathing.
- Use a hair dryer if your cast gets wet.
- Call your doctor or clinic to schedule an appointment to get your cast removed after the bone has healed.

Call your doctor **right away** if:

- You have trouble breathing, chest pain or confusion.
- You have pain that does not go away.
- Your skin or nails of the injured hand or foot are blue, gray, cold or numb.
- Your cast gets damaged or breaks.
- You have new stains or an odor coming from under the cast.
- You have swelling that makes your cast feel too tight.

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

- Не следует использовать лосьон или порошок, если на коже под гипсом у Вас имеются волдыри или швы.
- Ежедневно используйте обычный фен, установленный на подачу холодного воздуха. Это будет поддерживать Вашу гипсовую повязку в сухом, комфортном состоянии и поможет устранить зуд.
- Если Ваша гипсовая повязка стала слишком свободной, позвоните своему врачу. Гипсовая повязка может перекручиваться, вызывая раздражение кожи.
- Шевелите пальцами рук или ног. Это улучшает кровообращение и способствует заживлению.
- Для сглаживания острых концов на гипсе используйте пилочку для ногтей.
- **Не** чешите кожу под гипсом острыми или заостренными предметами.
- **Не** надавливайте ни на какую часть гипса или шины, поскольку они могут сломаться.
- При купании держите Вашу гипсовую повязку или шину в сухом состоянии, надевая на них пластиковый мешок.
- Если Ваша гипсовая повязка намокнет, используйте фен для волос.
- После срастания кости позвоните своему врачу или в свою больницу, для того чтобы назначить время для снятия гипса.

**Немедленно** позвоните своему врачу, если:

- Вам трудно дышать, у Вас боль в груди или чувство смутения.
- У Вас боль, которая не проходит.
- Кожа или ногти на травмированной руке или ноге становятся синими, серыми, холодными или оочеченевшими.
- Ваша гипсовая повязка поломана или разрушена.
- Из-под гипса появляются новые пятна или запах.
- У Вас отек, который приводит к тому, что Ваша гипсовая повязка становится очень тесной.

**Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к Вашему врачу или медсестре.**

9/2005. 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).