

# 골절

## Bone Fractures

A fracture is also called a broken bone. A broken bone is often caused by a fall, an injury or an accident. You may need an x-ray to see if you have a broken 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 to 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 to 2 days. Put the bag of ice on the cast or splint over the injury for 15 to 20 minutes every hour.
- Take your medicines as directed.

골절은 소위 뼈가 부러진 상태를 의미합니다. 골절은 주로 넘어지거나 부상 또는 사고로 인하여 발생합니다. 골절은 엑스레이를 찍어 확인할 수 있습니다. 뼈를 제 자리에 맞춘 다음 깁스를 하거나 부목을 이용하여 부러진 뼈들이 움직이지 않도록 해야 합니다. 뼈가 심하게 부러졌거나 그밖에 다른 부상이 있으면 수술을 하고 입원을 해야 합니다. 대부분의 경우 6~8 주면 골절이 완화된답니다.

### 골절 증상

골절 부위의 증상:

- 아프다.
- 힘이 없다.
- 얼얼하거나 쑤신다.
- 붓거나 멍이 들었다.
- 외상으로 인해 피가 난다.
- 뼈가 어긋나면 굽은 것 같이 보인다.
- 움직이기 힘들다.

### 관리 방법

- 다친 부위를 되도록 심장보다 더 높은 위치에 두어 붓기가 가라앉을 수 있게 하십시오. 베개들을 이용하여 부상 당한 손이나 발을 심장보다 더 높은 위치에 두십시오.
- 1~2 일동안 냉찜질을 하여 통증과 붓기를 가라 앉히십시오. 얼음을 플라스틱 백에 넣어 부상 부위를 덮고 있는 깁스나 부목 위에 매시간마다 15~20 분동안 올려놓으십시오.
- 지시대로 약을 복용하십시오.

## 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.
- 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.

## 깁스를 한 경우

- 깁스 주위의 피부를 매일 살펴보십시오. 피부가 빨갛거나 염증이 생기면 의사에게 연락하십시오.
- 건조한 부위에는 로션을 바르십시오.
- 깁스를 한 부위에 물집이 있거나 꺾인 곳이 있을 경우에는 로션이나 파우더를 사용하지 마십시오.
- 헤어 드라이어를 “냉풍” (cool) 으로 설정하여 깁스한 곳을 말려주면, 불편함이 감소되고 가려움증이 완화될 것입니다.
- 깁스가 너무 헐거워졌으면 의사와 상담하십시오. 캐스트가 움직이면서 피부에 자극을 줄 수 있습니다.
- 손가락이나 발가락 운동을 하십시오. 이렇게 하면 혈액 순환이 잘 되고 회복이 더 빨라질 수 있습니다.
- 깁스 가장자리에 거친 부분이 있으면, 손톱 다듬는 도구로 표면을 고르게 하십시오.
- 날카롭거나 뾰족한 물체를 깁스 안에 넣어 피부를 긁지 **마십시오**.
- 깁스나 부목이 손상될 수 있으니 압력을 가하지 **마십시오**.
- 목욕을 할 때는 비닐을 씌워 깁스나 부목에 물이 들어가지 않도록 하십시오.
- 깁스가 젖었으면 헤어 드라이어로 말리십시오.
- 골절이 다 나으면, 의사나 병원에 연락하여 깁스 제거를 위한 예약을 하십시오.

**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.**

**아래와 같은 증상이 나타나면  
즉시 의사에게 연락하십시오.**

- 호흡이 곤란하거나 가슴에 통증이 오거나 혹은 정신이 혼미하다.
- 통증이 없어지지 않는다.
- 다친 손이나 발의 피부나 손톱이 푸른색 또는 회색을 띠거나 차고 감각이 없다.
- 깁스가 손상되었거나 깨졌다.
- 깁스 안에서 액체가 묻어 나오거나 냄새가 난다.
- 피부가 많이 부어서 깁스가 꼭 낀다.

**질문이나 문제가 있으면 의사나 간호사와 상의하십시오.**