

# Переломи костей

## 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.

Переломом називають також зламану кістку. Перелом кістки найчастіше виникає в результаті падіння, травми або аварії. Для перевірки наявності перелому, може виникнути потреба зробити рентген. Після того, як Вашу кістку (кістки) буде поставлено на місце, Вам можуть накласти корсет або шину для фіксації травмованої кістки (костей) у нерухомому стані. Якщо у Вас важкий перелом і інші травми, може знадобитися хірургічна операція й перебування в лікарні. Більшість костей зростаються за 6-8 тижнів.

### Симптоми перелому

Зона біля переламаної кістки може:

- Боліти
- Мати відчуття слабкості
- Німіти або поколювати
- Напухати або мати синець
- Кровоточити, якщо шкіра ушкоджена
- Виглядати вигнутою, якщо кістки перебувають не на своєму місці
- Цією зоною важко рухати

### Медичний догляд за Вами

- Якнайдовше тримайте травмовану ділянку вище рівня грудної клітини для того, щоб уникнути розпухання. Для того щоб підняти Вашу травмовану руку або ногу вище рівня грудної клітини, використовуйте подушки.

- 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.

### 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.

- Для зменшення болю й розпухання використовуйте лід протягом наступних 1-2 днів. Щогодини накладайте пакет із льодом на корсет або шину поверх рани на 15-20 хвилин.
- Приймайте ліки відповідно до рецепту.

### Якщо у Вас корсет:

- Щодня перевіряйте шкіру поблизу корсету. Якщо на ній є почервоніння або виразки, зателефонуйте своєму лікарю.
- Нанесіть лосьйон на пересушені ділянки.
- Не слід використовувати лосьйон або порошок, якщо на шкірі під корсетом у Вас є пухирі або шви.
- Щодня використовуйте фен для волосся, установлений на подачу холодного повітря. Це буде підтримувати Ваш корсет у сухому, комфортному стані й полегшить свербіння.
- Якщо Ваш корсет став занадто вільним, зателефонуйте своєму лікарю. Корсет може прокручуватись, спричиняючи подразнення шкіри.
- Ворушіть пальцями ніг або рук. Це поліпшує кровообіг і сприяє загоєнню.
- Для видалення гострих кінців на корсеті використовуйте пилочку для нігтів.
- **Не** чешіть шкіру під корсетом гострими або загостреними предметами.
- **Не** надавлюйте на жодну частину корсета або шини, оскільки вони можуть зламатися.
- При купанні зберігайте Ваш корсет або шину в сухому стані, надягаючи на них поліетиленовий мішок.

- 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.**

- Якщо Ваш корсет намокне, використайте фен для волосся.
- Після зрощення кістки зателефонуйте своєму лікарю або у свою лікарню для того, щоб призначити час для зняття корсету.

### **Негайно зателефонуйте своєму лікарю, якщо:**

- Вам важко дихати, у Вас виник біль у грудях або почуття сум'яття.
- У Вас біль, який не проходить.
- Шкіра або нігті на травмованій руці або нозі стають синіми, сірими, холодними або занімілими.
- Ваш корсет пошкоджений або зламався.
- З-під корсету видно плями на шкірі або чути запах.
- У Вас виникла пухлина, яка робить Ваш корсет дуже тісним.

### **Якщо у Вас виникають якісь питання або сумніви, зверніться до Вашого лікаря або медичної сестри.**