

العناية بالجبيرة

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 to 10 minutes. The staff will tell you when and how you can walk on your leg or use the arm with the cast.

تحافظ الجبيرة على عدم تحريك العظام، بحيث تقل الآلام وتلتئم العظام على نحو أفضل. عند وضع الجبيرة، توضع مادة تشبه الجورب على الساق أو الذراع المصاب. وبعدها يتم لف مادة ناعمة كالقطن لتكون ناعمة على البشرة. ثم توضع مادة الفايبير جلاس السائلة أو مادة الجص السائلة. ما أن توضع، تشعر بالدفء في المكان. وبعدها تتصلب المادة وتثبت في خلال 5 إلى 10 دقائق. يخبرك العاملون وقت وكيفية السير على ساقك أو استخدام العكازات مع الجبيرة.

General care

- Do not pull out the padding inside your cast.
- Do not break off rough edges or trim without checking with your doctor first.
- Check your skin each day for redness or raw areas. If you have either, call your doctor.
- Check your cast each day for cracked or soft spots. If you have either, call your doctor.

العناية العامة

- لا تسحب الحشوة الموجودة داخل الجبيرة.
- لا تكسر الحواف الحادة أو تشدبها من دون الرجوع إلى الطبيب أولاً.
- افحص البشرة كل يوم للتحقق من عدم احمرارها وعدم وجود أماكن جافة. إذا ما وجدت أي من هاتين الحالتين، اتصل بالطبيب.
- تحقق من الجبيرة كل يوم للتأكد من عدم وجود أجزاء متشققة أو ناعمة. إذا ما وجدت أي من هاتين الحالتين، اتصل بالطبيب.

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.

الاستحمام

- تجنب تعرض الجبيرة للبلل. القطن الموجود تحت الجبيرة يصعب جفافه للعناية. وإذا ما ابتل، فقد يسبب مشاكل للبشرة.
- عند الاستحمام، أبعد الجبيرة عن الماء. ضع كيس من البلاستيك فوق الجبيرة للتحقق من بقاءها جافة. أغلق الطرف المفتوح من الكيس حول الذراع أو الساق باستخدام الشريط اللاصق للحفاظ على جفافها بقدر الإمكان.

- 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.

- في حالة تعرض الجبيرة للبلل، استخدم مجفف الشعر واضبطه على أدنى درجة لتجفيف الجبيرة. لا تسلط المجفف على بقعة واحدة لمدة طويلة فقد يسبب ذلك احتراق البشرة. قد يستغرق جفاف الجبيرة وقتًا يصل إلى ساعتين.

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.

الحركة أو النشاط

- لا تريح الجبيرة على الأسطح الصلبة لمدة تزيد عن 30 دقيقة. الضغط على البشرة تحت الجبيرة قد يسبب تشقق البشرة.
- ارفع الساق أو الذراع المصابة فوق مستوى قلبك بقدر الإمكان. هذا الأمر من شأنه أن يساعد على تخفيف التورم والألم في الأيام القليلة الأولى.
- مرن أصابع القدم أو الأصابع. هذا الأمر من شأنه أن يساعد في تعزيز الدورة الدموية وفي التئام الكسر كما من شأنه أن يحد من التورم.

Skin care

- Do not scratch under the cast with any sharp object. This may cause skin damage.
- Keep dirt, sand or powder away from the inside of 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.

العناية بالبشرة

- لا تحك المنطقة الموجودة تحت الجبيرة باستخدام أشياء حادة. هذا الأمر من شأنه أن يسبب ضررًا للبشرة.
- أبعده الأوساخ، أو الرمال أو البودرة بعيدًا عن الجزء الداخلي من الجبيرة.
- استخدم جورب كبير أو قفاز الأطفال الصغير لتدفئة أصابع القدم واليد.
- استخدم مبرد الأطراف لتنعيم الأطراف الخشنة على الجبيرة.
- استخدم المروحة أو مجفف الشعر كل يوم، اضبطه على الوضعية الباردة، للحفاظ على جفاف الجبيرة والمساعدة على التخلص من الحكة.

Call your doctor right away if:

- Numb, tingling, cold or blue toes or fingers
- Loss of movement of the toes or fingers
- Increased pain
- Burning or stinging
- Swelling that makes your cast feel tight or a lot of swelling below your cast
- 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.

Never 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.

اتصل بالطبيب على الفور في أي من الحالات التالية:

- الوخز، أو التميل، أو برودة أو زرقة أصابع القدمين أو اليدين
- عدم القدرة على تحريك أصابع القدمين أو اليدين
- زيادة الألم
- الحرقان أو اللسعان
- التورم الذي يزيد من ضيق الجبيرة أو التورم أسفل الجبيرة
- الجبيرة غير المثبتة إذا ما انزلقت حول المكان، أو تلفت، أو تكسرت، أو في حالة وجود أي مشاكل في الجبيرة

إزالة الجبيرة

تتم إزالة الجبيرة باستخدام منشار خاص. سوف تشعر فقط ببعض الاهتزاز والضغط من حركة المنشار. لا تحاول أبدًا إزالة الجبيرة بنفسك.

سوف تبدو الساق المصابة أو الذراع المصاب أصغر بعد رفع الجبيرة. كما أن البشرة ستبدو جافة ومتقشرة. استخدم كريم مرطب (لوشن) أو حمام الزيت لتنعيم وإزالة الجلد الميت. سوف يخبرك العاملون بالأنشطة التي يمكنك القيام بها لتقوية عضلاتك.

تحدث إلى الطبيب أو الممرض/الممرضة إذا ساورتك أية مخاوف أو كانت لديك أية أسئلة.