

# सांचा संबंधी देखभाल

## 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.

सांचा किसी चोटग्रस्त हड्डी को हिलने-डुलने से रोकता है, जिससे कम दर्द हो और हड्डी बेहतर ढंग से ठीक हो। जब कोई सांचा लगाया जाता है, तब जुराब जैसी वस्तु आपकी चोटग्रस्त टाँग या बाँह पर रखी जाती है। इसके बाद आपकी त्वचा की रक्षा के लिए नरम रुई लपेटी जाती है। इसके बाद गीले फाइबरग्लास या प्लास्टर के सांचे की सामग्री रखी जाती है। जब इसे रखा जाता है तब यह गर्म लगेगा। सामग्री 5 से 10 मिनट में कठोर हो जाएगी और जम जाएगी। कर्मचारी आपको यह बतायेंगे कि आप अपनी टाँग पर कब और कैसे चल सकते हैं या सांचा लगी हुई बाँह का कब और कैसे उपयोग कर सकते हैं।

### 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.

### साधारण देखभाल

- अपने सांचे के अंदर की पैडिंग निकालें नहीं।
- अपने चिकित्सक से पहले पूछे बिना कठोर सतहें तोड़ें या घिसें नहीं।
- त्वचा के लाल होने या कच्चे घावों के लिए प्रतिदिन अपनी त्वचा की जाँच करें। यदि आपको दोनों में से कोई भी हो, तो अपने चिकित्सक को फोन करें।
- अपने सांचे की प्रतिदिन जाँच करें कि उसमें दरारों या नरम हिस्से तो नहीं हैं। यदि आपको दोनों में से कोई भी हो, तो अपने चिकित्सक को फोन करें।

### 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.

### नहाना

- अपने सांचे को गीला होने से बचाएँ। सांचे के नीचे की रुई बहुत कठिनाई से सूखती है। यदि यह गीली हो जाती है, तो इससे त्वचा के रोग हो सकते हैं।
- जब आप नहाते हैं, तब सांचे को पानी से दूर रखें। अपने सांचे को सूखा रखने के लिए इस पर प्लास्टिक का बैग रखें। बैग के खुले सिरे को अपनी बाँह या टाँग के साथ टेप से सील कर दें जिससे यह यथासम्भव सूखा रहे।

- 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.

## 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.

- यदि आपका सांचा गीला हो जाता है, तो अपने सांचे को सुखाने के लिए “लो” सेटिंग वाले हेयर ड्रायर का उपयोग करें। ड्रायर को एक ही स्थान पर बहुत समय तक न रखें वरना आपकी त्वचा जल सकती है। इसे सूखने में 2 घंटे तक लग सकते हैं।

## चलना फिरना या क्रिया-कलाप

- अपने सांचे को कठोर सतहों पर 30 से अधिक मिनट तक न रखें। सांचे के नीचे आपकी त्वचा पर पड़ने वाले दबाव से आपकी त्वचा फट सकती है।
- अपनी चोटग्रस्त टाँग या बाँह को यथासम्भव अपने हृदय की ऊंचाई से उपर उठाएँ। इससे शुरुआती कुछ दिनों में सूजन और दर्द में आराम पहुँचेगा।
- अपने हाथ या पैर की उंगलियों का व्यायाम करें। इससे रक्त का संचार होता है, आराम पहुँचता है और सूजन कम होती है।

## त्वचा की देखभाल

- किसी तेज़ धार वाली चीज़ से सांचे के नीचे न खुजलाएँ। इससे त्वचा को नुकसान पहुँच सकता है।
- गंदगी, धूल या पावडर को सांचे के भीतर जाने से रोकेँ।
- पंजे या हाथ को गर्मी देने के लिए किसी बड़ी जुराब या दस्ताने का उपयोग करें।
- अपने सांचे के खुरदरे किनारों को नर्म बनाने के लिए नाखून घिसने वाली फाइल का उपयोग करें।
- अपने सांचे को सूखा रखने के लिए और खुजली से राहत के लिए पंखे या “कूल” पर सेट किए हुए हेयर ड्रायर का प्रतिदिन उपयोग करें।

## 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.**

## यदि आपको निम्नलिखित लक्षण हों तो अपने चिकित्सक को तुरन्त फोन करें:

- हाथ या पैर की उंगलियों में सुन्नपन, झुनझुनी, उनका ठंडा पड़ जाना या नीला पड़ जाना
- हाथ या पैर की उंगलियों की हिलना-डुलना बंद हो जाना
- दर्द बढ़ना
- जलन या चुभन
- सूजन जिससे सांचे में कसाव महसूस होने लगे या सांचे के नीचे अत्यधिक सूजन
- ढीला सांचा या यदि यह खिसक जाए, क्षतिग्रस्त हो जाए, टूट जाए या आपके सांचे में कोई अन्य समस्या हो

## सांचा हटाना

आपका सांचा एक विशेष आरे से हटाया जाएगा। आरे के चलने से आपको केवल थोड़ा कम्पन या दबाव महसूस होगा। अपने सांचे को स्वयं हटाने का प्रयास **कभी भी न करें।**

आपकी चोटग्रस्त टाँग या बाँह सांचे को हटाए जाने के बाद छोटी दिखाई देगी। आपकी त्वचा भी खुश्क और पपड़ीदार होगी। मृत त्वचा को नरम करने और हटाने के लिए लोशन या नहाने के तेल का उपयोग करें। कर्मचारी आपको यह बतायेंगे कि आप अपनी माँसपेशियों को मजबूत करने के लिए कौन से काम कर सकते हैं।

**यदि आपके कोई प्रश्न या चिंताएं हों तो अपने चिकित्सक या नर्स से बात करें।**