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.

**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.

**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.

**सांचा संबंधी देखभाल**

सांचा चोटगर्स्त हुई को हिलने-डुलने से रोकता है, जिससे कम दर्द हो और हुई बेहतर ढंग से ठीक हो। जब कोई सांचा लगाया जाता है, तब जुराब जैसी वस्तु आपकी चोटगर्स्त टाँग या बाँह पर रखी जाती है। इसके बाद आपकी ल्याहा की रक्षा के लिए नरम रूह लगाए 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।

**साधारण देखभाल**

- अपने सांचे के अंदर की पैडंग निकालने नहीं।
- अपने चिकित्सक से पहले पूछें विना कठोर सतहें तोड़ें या यिचें नहीं।
- ल्याहा के लाल होने या कड़े घायलों के लिए पैडंग अपनी ल्याहा की जाँच करें। यिद आपकी दोनों में से कोई भी हो, तो अपने चिकित्सक को फोन करें।
- अपने सांचे की पैडंग जाँच करें कि उसमें दरार या नरम हिस्से तो नहीं हैं। यिद आपकी दोनों में से कोई भी हो, तो अपने चिकित्सक को फोन करें।

**नहाना**

- अपने सांचे को गीला होने से बचाएं। सांचे के नीचे की रूह बहुत कठिनाई से सूखती है। यिद यह गीली हो जाती है, तो इसमें ल्याहा 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 नीचे सिर 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.

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 रोकें।
• पंजे या हाथ को गर्मी देने के लिए किसी बड़ी जुराब या दस्ताने का उपयोग करें।
• अपने सांचे के बुरुंडे किनारों को नर्म बनाने के लिए नाखुल पिसने बाँधी फाइल का उपयोग करें।
• अपने सांचे को सूखा रखने के लिए और बुजुर्गी 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 तुरंत फोन करें:

- हाथ या पैर की उंगिलियों में सुधार, झुनझुनी, उनका ठंडा पड़ जाना या नीला पड़ जाना
- हाथ या पैर की उंगिलियों की हिलना-હुलना 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, शरीरग्रस्त 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 थोड़ी दबाव होगा। अपने सांचे को स्वयं हटाने का प्रयास भी न करें।

आपकी चोटग्रस्त टॉंग या बॉह सांचे को हटाए जाने के बाद छोटी दिखाई देगी। आपकी ल्याचा भी खुशक और पपड़ीदार होगी। मूत्ला को नर्म करने और हटाने के लिए लोशन या नहाने के तेल का उपयोग करें। कर्मचारी आपको यह बतायेंगे कि आप अपनी मॉसपेशियों को मजबूत करने के लिए कॉन से काम कर सकते हैं।

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


Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children’s Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.