

ギプスの取り扱い注意

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.

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.

ギプスは損傷した骨を動かないように固定し、痛みを緩和して回復を助けます。ギプスを装着するとき、けがをした脚または腕に靴下のような素材を被せます。次に、皮膚の緩衝用に柔らかい綿素材を巻きつけます。それから、湿ったガラス繊維や石膏のギプス素材を塗布します。塗布すると温かくなるのを感じます。素材は次第に硬くなり、5～10分で硬化します。歩き始めたり、腕を使ったりするタイミングや方法を職員が説明します。

一般的な注意

- ギプス内部のパッドを引っ張り出さないこと。
- 医師の指示なしに、ギザギザの部分を砕いたり、切り取ったりしないこと。
- 毎日、皮膚に腫れや赤みがないか確認し、いずれかが見つかった場合は医師に連絡すること。
- 毎日、ギプスに亀裂や軟化した部分がないか確認し、いずれかが見つかった場合は医師に連絡すること。

入浴

- ギプスを濡らさないこと。ギプスの下の綿は乾きにくい素材ですので、濡らすと皮膚障害を来すことがあります。
- 入浴時はギプスを浸さないこと。ビニールでギプスを覆って濡れないようにします。腕または脚とビニールの間に隙間ができないようにテープで留めて、水の浸入を防ぎます。

- 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.

- ギプスが濡れてしまった場合、ドライヤーを低温に設定にして乾燥させます。ドライヤーを一箇所に長時間あてないでください。火傷を負う恐れがあります。ギプスが乾くには2時間かかる場合もあります。

運動または活動

- ギプスを硬い表面に30分以上置かないこと。圧力がギプスの下の皮膚にかかり、破壊される恐れがあります。
- けがをした脚または腕はできるだけ心臓よりも高い位置に上げておきます。こうすることで、最初の数日は腫れ、痛みを軽減できます。
- つま先や指の運動を行います。運動は循環や回復を助け、腫れを抑えます。

皮膚の手入れ

- 尖った物でギプスの下の皮膚を引っかかないこと。皮膚が損傷する恐れがあります。
- ギプスの中にゴミ、砂、粉などが入らないようにすること。
- 大き目の靴下や手袋でつま先や手を温めること。
- ギプスの端の粗い部分は爪やすりで角を取る。
- 毎日、送風機やドライヤーを低温設定で使用して、ギプスを乾かし、かゆみを軽減する。

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

以下の症状が現れた場合は直ちに主治医に連絡してください。

- つま先や指に、痺れ、うずき、冷えを感じたり、チアノーゼが見られる
- つま先や指が動かない
- 痛みが増す
- 焼けるような痛みやひりひりした痛みを感じる
- 腫れによりギプスがきつく感じられたり、腫れがひどい場合
- ギプスが緩い、または動いてしまう場合や、損傷や割れなどが生じた場合

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.

ギプスの取り外し

ギプスは特殊なノコギリを使って取り外します。感じるのはノコギリが動く時に発する振動と圧力だけです。**絶対に**自分でギプスは外そうとしないでください。

ギプスを取り外したとき、けがをしている脚または腕は小さく見えます。肌も乾いて、カサカサの状態になっています。ローションや入浴剤で肌を柔らかくし、角質を除去しましょう。筋肉を鍛えるのに効果的な活動について職員が説明します。

質問や不明な事項については、主治医または看護師にご相談ください。