

깁스(캐스트) 관리

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.

깁스(캐스트)는 골절된 뼈를 고정시켜 통증을 줄이고 뼈가 제대로 아물도록 도와줍니다. 깁스를 할 때 양말같이 생긴 덮개를 다리나 팔에 씌운 후 피부에 충격을 완화하기 위해 부드러운 천으로 감싸줍니다. 다음으로 젖은 유리섬유(fiberglass)나 깁스 석고(plaster cast)를 씌웁니다. 위의 재료로 치료 부위를 덮으면, 따뜻함이 느껴지면서, 5~10분 후에 단단하게 굳습니다. 의사의 지시에 따라 깁스 한 다리나 팔을 움직이는 것이 좋습니다.

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.

일반관리

- 깁스 안에 들어있는 패딩을 당겨서 꺼내지 않는다.
- 깁스의 모서리 부분이 거칠더라도 의사의 허락 없이 마음대로 부러뜨리거나 손질하지 않는다.
- 피부를 매일 점검하여 빨갱게 되거나 벗겨진 곳이 있는 확인한다. 그런 곳이 있으면 의사에게 알린다.
- 깁스를 매일 점검하여 깨진 곳이나 부드러운 부분이 있는지 확인한다. 그런 곳이 있으면 의사에게 알린다.

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.

목욕

- 깁스가 물에 젖지 않도록 하십시오. 깁스 안의 천 소재는 물에 젖으면 잘 마르지 않습니다. 물에 젖으면 피부에 문제가 생길 수도 있습니다.
- 목욕할 때는 깁스가 물에 닿지 않도록 하십시오. 깁스에 비닐을 씌워서 젖지 않게 하십시오. 깁스 한 팔이나 다리에 비닐을 씌운 다음 열린 부분을 동여매어 물이 들어가지 않도록 하십시오.

- 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.
- 깁스가 젖으면 헤어 드라이어를 약하게 하여 깁스를 말리십시오. 드라이어를 한 곳에 집중적으로 들고 있으면 피부가 화상을 입을 수 있습니다. 말리는데 2 시간도 걸릴 수 있습니다.

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.

움직이거나 활동할 때

- 깁스한 부위를 딱딱한 표면에 30분 이상 기대고 있지 마십시오. 깁스 안 피부에 압력이 가해지면 피부가 손상될 수 있습니다.
- 다친 다리나 팔을 가능한 심장보다 더 높은 위치에 두십시오. 이렇게 하면 처음 며칠 동안은 붓기나 통증이 덜할 것입니다.
- 발가락이나 손가락을 움직이십시오. 이렇게 하면 혈액 순환이 잘 되어 회복도 빨라질 수 있고 붓기도 완화할 수 있습니다.

피부 관리

- 가렵다고 뽀족한 물체를 깁스 안에 넣어 긁지 마십시오. 피부에 상처가 생길 수 있습니다.
- 깁스 안에 먼지나 모래와 같은 이물질이 들어가지 않도록 합니다.
- 큼직한 양말이나 병어리 장갑을 이용하여 발가락이나 손을 따뜻하게 합니다.
- 깁스 가장자리에 거친 부분이 있으면, 손톱 다듬는 도구로 표면을 고르게 합니다.
- 선풍기나 헤어 드라이어를 “냉풍”(cool)으로 설정하여 깁스한 곳을 말려주면 가려움증을 완화시킬 수 있습니다.

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.

아래와 같은 증상이 나타나면, 즉시 의사에게 연락하십시오.

- 얼얼함, 따끔거림과 같은 증세가 있거나, 발가락이나 손가락이 차고 퍼렇게 되는 경우
- 발가락이나 손가락을 움직일 수 없는 경우
- 통증이 더 심해지는 경우
- 화끈거리거나 따끔거리는 경우
- 피부가 부어서 깁스에 닿을 정도이거나, 깁스가 너무 꼭 끼는 경우
- 깁스가 헐거워졌거나 움직이면서 파손되었거나, 부서졌거나 그밖에 문제가 있을 때

깁스 제거하기

깁스를 제거할 때는 특수 톱을 사용합니다. 깁스를 제거할 때 톱의 진동과 압력만 느낄 것입니다. **절대로** 환자가 직접 깁스를 제거하려고 하지 마십시오.

깁스를 제거하면 다친 다리나 팔이 더 작아져 보일 것입니다. 피부도 건조하고 각질도 생길 수 있으므로 로션이나 오일을 발라서 피부를 부드럽게 하고 각질도 제거하십시오. 깁스를 제거한 후 어떤 활동을 하면 근육이 튼튼해지는지 의사의 지시에 따르도록 합니다.

질문이나 문제가 있으면 의사나 간호사와 상의하십시오.