

# Использование гипса

## 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.

Гипс фиксирует травмированную кость, при этом человек испытывает меньшую боль, а кость срастается быстрее. При наложении гипса на травмированную руку или ногу накладывается материал наподобие носка. Затем наматывается мягкий хлопчатобумажный материал для смягчения воздействия на кожу. Поверх накладывается материал из влажного стекловолокна или гипса. При наложении вы будете ощущать тепло. Материал застынет в течение 5–10 минут. Персонал объяснит вам, когда и как вы сможете опираться на ногу при ходьбе или использовать руку с гипсом.

### Медицинский уход

- Не доставайте подушечки из-под гипса.
- Не отрывайте и не обрезайте острые углы, предварительно не спросив своего врача.
- Каждый день проверяйте кожу на покраснение и повышенную чувствительность. При наличии этих симптомов позвоните своему врачу.
- Каждый день проверяйте гипс на наличие трещин и мягких мест. При наличии трещин или мягких мест позвоните своему врачу.

### Купание

- Избегайте намокания гипса. Хлопчатобумажный материал под гипсом очень трудно высушить. Если он намокнет, могут возникнуть проблемы с кожей.

- 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.
- 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.

- Во время приема ванны держите гипс вне воды. Поместите гипс в пластиковый пакет, чтобы он не намокал. Обмотайте открытую часть пакета вокруг руки или ноги клейкой лентой, чтобы внутрь попадало как можно меньше воды.
- Если вы все-таки намочите гипс, используйте фен для волос на малой мощности и просушите его. Не держите фен на одном месте слишком долго, это может привести к ожогу кожи. Просушка гипса может занять до 2 часов.

## Передвижение или деятельность

- Не опирайтесь гипсом о твердую поверхность дольше 30 минут. Давление на кожу под гипсом может вызвать повреждение кожи.
- Как можно дольше держите травмированную ногу или руку выше уровня грудной клетки. Это поможет уменьшить отечность или боль в течение первых нескольких дней.
- Шевелите пальцами ног или рук. Это способствует кровообращению, заживлению и помогает уменьшить опухоль.

## Уход за кожей

- Не чешите под гипсом острыми предметами. Это может вызвать повреждение кожи.
- Следите за тем, чтобы грязь, песок и порошок не попали под гипс.
- Для согревания ступней или ладоней используйте длинный носок или варежку.
- Для удаления острых концов на гипсе используйте пилочку для ногтей.

- Use a fan or hair dryer each day, set on cool, to keep your cast dry and help relieve itching.

### **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.**

- Каждый день используйте фен для волос, установленный на подачу холодного воздуха, для того, чтобы поддерживать гипс в сухом состоянии и уменьшить зуд.

### **Немедленно позвоните своему врачу, если у вас:**

- Окоченение, покалывание, чувство холода или посинение пальцев ног или рук
- Пальцы рук или ног не двигаются
- Сильная боль
- Жжение или жгучая боль
- Опухание, вызывающее чувство сдавливания под гипсом
- Гипс спадает или прокручивается, либо он поврежден, сломан, или если с ним возникают какие-либо другие проблемы

### **Снятие гипса**

Ваш гипс будет снят с помощью специальной пилы. При работе пилы вы будете ощущать только небольшую вибрацию и давление. **Никогда** не пытайтесь снять гипс самостоятельно.

После удаления гипса ваша травмированная нога или рука будут казаться меньшими по размерам. Ваша кожа будет пересушенной, и она будет отслаиваться. Для смягчения и удаления омертвевшей кожи используйте лосьон или масло для душа. Персонал сообщит вам, что вы можете делать для укрепления мышц.

**Если у вас имеются какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к вашему врачу или медсестре.**