

## الجبس والجبيرة لكسور العظام



### أعتني بنفسك

#### نصائح للإعتناء بنفسك

يجب أن تحافظ على إبقاء الأطراف في الجبيرة مرفوعة و خصوصاً في الايام القليلة الأولى .فإذا حدث وإنحنت الاطراف فسوف تتورم وقد تصبح الجبيرة مشدودة جداً.

- احرص على إراحة الطرف المصاب قدر الإمكان في الثماني واربعين ساعة الاولى من الإصابة .
- لاتقود السيارة عندما تكون احد اطرافك في الجبيرة و وتكون غير مشمول بالتأمين .

يجب ان يتم تحريك جميع المفاصل غير الثابتة في الجبيرة بصورة تامة ومتكررة . وتشمل هذه الحركة اصابع الأيدي وأصابع الأرجل والاكثاف .

#### إحرص على العودة الى قسم الطوارئ فوراً إذا ظهر أي عارض من الأعراض التالية :

- 1 إذا أصبح الألم أكثر شدة.
- 2 إذا أصبح التورم أكثر شدة .
- 3 إذا كان هناك إحساس بوخز كأنه وخز إبرة أو دبوس أو في حالة وجود خدر .
- 4 عدم القدرة على تحريك أصابع الأيدي أو اصابع الأرجل .
- 5 تلوّن غير عادي مثلاً لون ازرق او بنفسجي .

### أعتني بجبيرتك

#### نصائح للإعتناء بجبيرتك

سوف تأخذ جبيرتك فترة من الوقت لكي تجف لهذا لا تضع أي ثقل أو ضغط عليها قبل ان تجف .

إذا كانت الجبيرة لاتزال رطبة لاتضعها على أي شي قد يجعل فيها نتوء مثل حافة الكرسي.

لا تحاول قطع جبيرتك .

لا تدفع أي شيء الى دخل جبيرتك مثل المناديل الصحية أو القطن الطبي لأنها سوف تكون قاسية وتسبب الالتهابات .

لا تعرض الجبيرة للحرارة.

لا تجعل جبيرتك رطبة وحافظ على جفافها .

إذا ظهرت إنشقاكات على الجبيرة أو أصبحت لينة أو رخوة ، احرص على زيارة قسم الطوارئ في المستشفى .  
وإذا كان لديك أي استفسارات بخصوص العناية بجبيرتك لا تتردد في طلب المشورة الطبية .