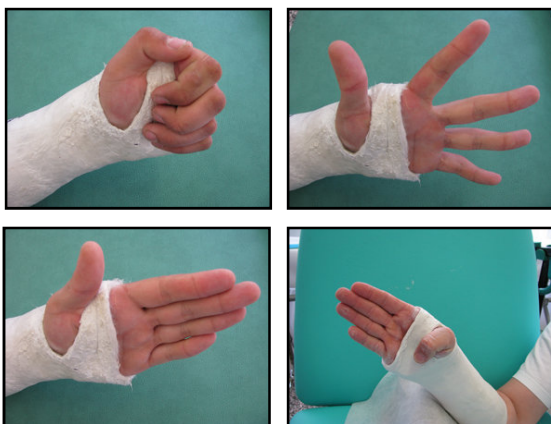


Razgibavanje

S prsti telovadite vsaj 5 minut vsako uro razen v primeru, ko imate dokolensko imobilizacijo z imobiliziranimi prsti oziroma podporo za prste. Večkrat pomasirajte prste; roko stisnite v pest in zadržite nekaj sekund. Na ta način pospešite cirkulacijo in zmanjšate možnost komplikacij zaradi otekline.



Pozor

Če kljub vsemu pod imobilizacijo opazite ali občutite:

- povečano bolečino,
- izrazito oteklino prstov,
- boleč pritisk pod oblogo,
- hladne, modrikaste prste,
- mravljinčenje,
- neprijeten vonj,
- pekočo bolečino,

se takoj vrnite nazaj v ambulanto.

Specialistične travmatološke ambulante

Poliklinika – pritličje, hodnik A
Njegoševa cesta 4, Ljubljana

Ob delavnikih od 8.00 do 18.00 (potrebujete napotnico osebnega zdravnika).

☎ 01 522 24 27

Urgentni kirurški blok

Bohoričeva ulica 4, Ljubljana

Ob delavnikih od 18.00 do 8.00.

Ob sobotah, nedeljah in praznikih.

☎ 01 522 31 59

Vljudno vas prosimo, da ta navodila upoštevate v celoti.

Na vaša vprašanja bomo radi odgovorili v naši mavčarni.

Želimo vam čim hitrejšo in uspešno okrevanje.

IMOBILIZACIJA S SINTETIČNIMI MATERIALI (PLASTIČNI MAVEC)

Zdravstveno vzgojne vsebine

NP KRG KOTR 012

izdaja 1 (05/2013)

Spoštovani!

Namestili smo vam imobilizacijo iz sintetičnega materiala, oziroma plastičnega mavca (v nadaljevanju plastični mavec).

- Obloga se trdi pol ure. Po tem času lahko obremenjujete poškodovani del, če je to odredil zdravnik.
- Obloge ne prekrivajte, da zagotovite primerno zračenje in sušenje.
- Del telesa, kjer je obloga nameščena, ne močite. Mokra mavčeva obloga, ki bo v neposrednem stiku s kožo, je lahko vzrok za odmiranje kože pod imobilizacijo.
- Ne odstranjujte mavčeve podloge, ki je pod »plastiko« in pod njo tudi ne vstavljajte ničesar, da ne poškodujete kože.

- Ne obrezujte obloge brez predhodnega posveta z zdravnikom ali ortopedskim tehnologom (mavčarjem).
- Na poškodovani okončini **ne** imejte nakita in laka za nohte zaradi morebitnega otekanja in lažjega opazovanja morebitnih sprememb.
- Izogibajte se pesku in podobnim materialom, ki lahko zaidejo pod imobilizacijo.
- Preverjajte stanje mavca. V primeru poškodbe le-tega se posvetujte z zdravnikom ali ortopedskim tehnologom (mavčarjem).
- Preverjajte stanje kože ob robu mavca. V primeru rdeče oziroma poškodovane kože se posvetujte z zdravnikom.

- Prvih nekaj dni poškodovano mesto hladite skozi imobilizacijo z ledom 5-15 minut večkrat na dan. To storite tako, da ledene kocke vstavite v dve PVC vrečki, vse skupaj zavijte v tkanino iz bombaža in položite na poškodovani predel ali pa uporabite hladilne obloge, ki jih ponuja tržišče.

Položaj poškodovanega dela

- Če imate imobilizacijo na nogi, naj bo peta dvignjena od podlage:
 - *višje od telesa (ko ležite);*
 - *podložena na stolu (ko sedite).*
- Če je poškodovana roka, morajo biti prsti višje od srca.

Ta položaj je najbolj pomemben prvih 48 ur po imobilizaciji. V tem času je največja nevarnost zatekanja okončine.