



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!

Vljudno vas prosimo, da ta navodila upoštevate v celoti.

Na vaša vprašanja bomo radi odgovorili
v naši mavčarni.

Poliklinika – pritličje, hodnik A

Njogoševa cesta 4, Ljubljana

Ob delavnikih od 8.00 do 18.00.

☎ 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

**Želimo vam čim hitrejšo in
uspešno okrevanje!**

NAVODILA POŠKODOVANCEM OSKRBLJENIM S KLASIČNIM MAVCEM

Zdravstveno vzgojne vsebine

NP KRG KOTR 015

izdaja 1 (05/2013)

Spoštovani!

Da bo zdravljenje potekalo pravilno in s čim manj težavami, Vas prosimo, da pazljivo preberete in upoštevate naslednja navodila.

Mavec se trdi do pol ure in suši dva dneva. Takrat doseže popolno trdnost, zato v tem času mavca ne obremenjujte.

Mavca ne pokrivajte, da se lahko suši.

Mavca ne močite, ker ga s tem poškodujete.

Ne odstranjujte vate, ki je pod mavcem.

Če ste dobili nehodilni mavec, ne smete obremenjevati okončine. Pri hoji uporabljajte bergle.

Ne praskajte se ter ne vstavljajte ničesar pod mavec, ker lahko poškodujete kožo oziroma povzročite nastanek rane.

Ne popravljajte oziroma krajšajte robov ter ne odstranjujte mavca brez posveta z zdravnikom.

S poškodovane okončine odstranite nakit in lak z nohtov.

Če imate nameščen hodilni mavec, hodite po peti tako, da se pri hoji ne odriate s palcem.

Izogibajte se pesku, travi, pudru ter vsemu, kar lahko zleze pod mavec.

Preverjajte stanje mavca. V primeru poškodbe le-tega se posvetujte z zdravnikom.

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 (ledene kocke vstavite v dve PVC vrečki, vse skupaj zavijte v tkanino iz bombaža in položite na poškodovani predel).

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.

Poškodovano okončino si podložite tudi med spanjem (z blazino).



Razgibavanje

S prsti telovadite vsaj 5 minut vsako uro, razen v primeru, ko imate dokolensko imobilizacijo z imobiliziranim prstom, prsti ali s podporo za prste.

Razgibavanje in pravilen položaj poškodovane okončine zmanjšuje možnost nastanka popoškodbene otekline in pospeši obtok krvi.

