

Pozor

Če kljub vsemu pod imobilizacijo opazite ali občutite:

- povečano bolečino,
- izrazito oteklino prstov,
- boleč pritisk pod opornico,
- hladne, modrikaste prste,
- mravljinčenje,
- spremembe na koži,
- pekočo bolečino,

se takoj vrnite nazaj v ambulantno.

Poliklinika – hodnik A

- delavniki od 8.00 do 18.00
(potrebujete napotnico osebnega zdravnika).

Urgentni kirurški blok

- delavniki od 18.00 do 8.00;
- sobote, nedelje in prazniki.

Pomoč zdravnika ter ortopedskega tehnologa (mavčarja) poiščite tudi, če je opornica postala nefunkcionalna (premaknjena, popuščena, razrahljana) ali poškodovana.

Vljudno Vas prosimo, da ta navodila upoštevate v celoti, ker edino tako lahko dosežemo želeni izid zdravljenja.

Na vaša morebitna vprašanja bomo radi odgovorili v naši mavčarni.

Mavčarna – Urgentni kirurški blok

☎ 01 522 31 59

Mavčarna – Poliklinika

☎ 01 522 24 27

Želimo vam čim hitrejšo in uspešno okrevanje!

RAMENSKA OPORNICA

Zdravstveno vzgojne vsebine

NP KRG KOTR 045

izdaja 1 (02/2014)

Spoštovani!

Opornica, ki smo Vam jo namestili po naročilu zdravnika, se uporablja pri zdravljenju poškodb ramenskega sklepa in nadlahtnice. Sestavni deli opornice so nadlehtna in podlehtna manšeta, ovratni pas, ki je nameščen na nepoškodovani strani in trakovi (slika 1).

Opornica je Vaša in je ni potrebno vračati.



Slika 1: Pogled od spredaj.

Opornico oz. ortozo je potrebno nositi ves čas, tudi med spanjem, toliko časa, kot je odredil zdravnik.

Odstranimo jo lahko le z njegovo privolitvijo.



Slika 2: Pogled od zadaj.

Izogibati se je potrebno močenju opornice, saj se material, iz katerega je narejena, suši počasi, kar slabo vpliva na kožo pod njo.

V času uporabe priporočamo izvajanje osebne higiene s pomočjo vlažnih brisač, krp in vlažilnih robčkov. Kožo je potrebno temeljito posušiti in občasno potresti z otroškimi pudrom.

Opornica se nosi pod obleko, torej na golo kožo.

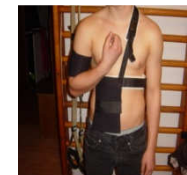
Vsa oblačila, ki jih želite obleči, oblečete čez opornico. Pozorni morate biti le na to, da so oblačila dovolj raztegljiva.

Nameščanje opornice preko obleke je dovoljeno le s privolitvijo zdravnika.

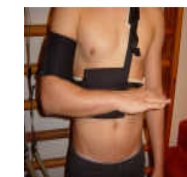
Razgibavanje

Vsakodnevno in večkrat na dan (vsaj šestkrat) odprite podlehtno manšeto ter razgibavajte:

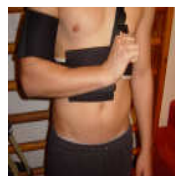
komolec, ki ga stegujete in krčite;



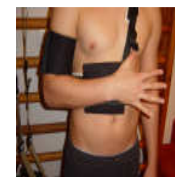
podleht, ki jo obračate navznoter in navzven;



zapestje, s katerim krožite;



prste, ki jih stegujete in krčite v pest.



Podlehtno manšeto lahko odprite tudi ponoči in si namestite podleht v položaj, ki bo za vas najudobnejši.