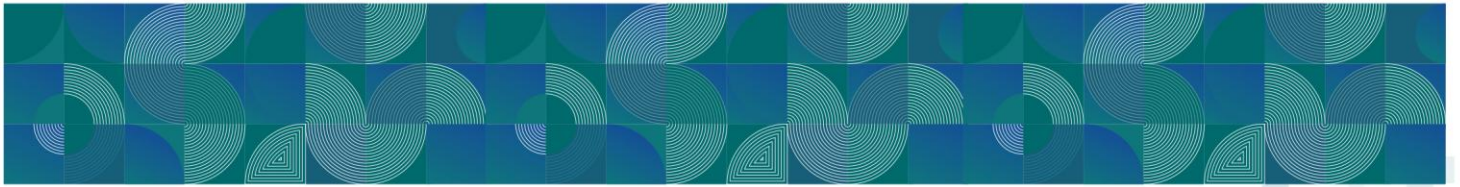


# Cast or Splint

## العناية بالجيرة



# Plaster Cast or splint care instructions

## **You need to know that:**

Plaster casts are made up of a bandage (cotton padding) used to protect the skin, and a hard covering made of plaster or fiberglass. They allow broken bones in the arm or leg to heal by holding them in place, and usually need to stay on for between 4 to 12 weeks depending on the bone involved, the severity of the break, your overall health, age, and commitment to your rehab plan.

Taking good care of your cast will help ensure a better recovery.

## **Please follow the instructions below:**

- follow your doctor's instructions regarding wound care, medication, and activity restrictions. This includes on how to care for any surgical wounds or casts.
- Take prescribed painkillers as directed by your doctor.
- Position the casted arm or leg above the level of the heart to prevent pain and swelling for at least the first 24 hours after cast placement. Pillows may be used to elevate a leg or sling to elevate the arm. Wiggling of the fingers or toes will also help with swelling.
- Apply ice packs on the injured area (wrapped in a cloth) for 20 minutes every 2 hours during the first 48 hours to reduce swelling and pain. Do not apply ice directly to the skin.
- Keep the cast dry and clean. Wash all areas NOT covered by the cast. wrap a towel around your cast and cover it with a two well-sealed plastic bags or buy a waterproof cast covers to keep your splint or cast dry while you bath. Even when covered with plastic, you should not place a cast in water or allow water to run over the area.
- Eat a balanced diet, and consume a diet rich in calcium, vitamin D, and protein to support bone healing, include foods like dairy products, leafy greens, and lean proteins in your diet.
- Use loose fitting clothing for comfort. If needed, place snaps along the arm or leg of clothing to make changing easier.
- Attend follow up appointments to check the progress of healing and to adjust treatment if necessary, your doctor will probably schedule additional X-rays during your recovery to make sure your cast or splint is doing its job.
- Follow any prescribed physiotherapy or exercise program to aid in recovery, regain strength, joint motion, and flexibility.
- Use aids properly: if you've been given mobility aids such as crutches or a walker, use them as directed to avoid putting undue stress on the healing fracture.

## **please avoid the following:**

- insert objects inside the cast, even for itchy areas. Sticking items inside the cast can injure the skin and lead to infection.
- use powders, oils, or oil-based lotions near the cast
- pull out the cast padding or place additional padding inside the cast
- break off or trim the cast's edges

- walk on your leg cast unless your doctor says you can.
- Heavy lifting, engage in vigorous exercise or any activities that could strain the injured area or delay healing
- If sunbathing, limit the exposure of the casted area
- attempt to remove the cast yourself.

**Contact your doctor if you have any concerns or experience any of the following problems:**

- Numbness, tingling, increasing pain, decreased sensation, or color changes in fingers and toes (pale, blue, purple, red) when compared to the non-casted arm or leg.
- Any redness, swelling or sores around the cast edges that is not resolved with repositioning or massage.
- Cast feels too loose or too tight.
- The cast cracks and begins to break down
- your cast gets wet or damp
- you drop something inside your cast
- The cast becomes excessively soiled
- you have symptoms of infection such as a fever, unusual pain or a foul smell from the cast.

## العناية بالجبيرة

عليك أن تعرف أنه:

تتكون الجبائر من ضمادة (حشو قطني) تُستخدم لحماية الجلد، وغطاء صلب مصنوع من الجبس أو الألياف الزجاجية. تُساعد الجبائر على شفاء العظام المكسورة في الذراع أو الساق من خلال تثبيتها في مكانها، وعادة ما تحتاج إلى البقاء لمدة تتراوح بين 4 إلى 12 أسبوعاً، اعتماداً على العظم المصاب، وشدة الكسر، وصحتك العامة، وعمر، والتزامك بخطة إعادة التأهيل الخاصة بك. إن العناية الجيدة بالجبيرة الخاصة بك ستساعد في ضمان التعافي بشكل أفضل.

### يرجى اتباع التعليمات التالية:

- اتبع تعليمات طبيبك بشأن العناية بالجروح، والأدوية، وقيود النشاط. يشمل ذلك كيفية العناية بأي جروح أو جبائر جراحية.
- تناول مسكنات الألم الموصوفة وفقاً لتوجيهات طبيبك.
- ضع الذراع أو الساق المجبرة فوق مستوى القلب لمنع الألم والتورم، وذلك لمدة 24 ساعة على الأقل بعد وضع الجبيرة. يمكن استخدام الوسائد لرفع الساق أو حمالة لرفع الذراع. سيساعد تحريك الأصابع أو أصابع القدم على التقليل من التورم.
- ضع كمادات ثلج على المنطقة المصابة (ملفوفة في قطعة قماش) لمدة 20 دقيقة كل ساعتين خلال أول 48 ساعة لتقليل التورم والألم. لا تضع الثلج مباشرة على الجلد.
- حافظ على الجبيرة جافة ونظيفة. اغسل جميع المناطق غير المغطاة بالجبيرة. لف المنشفة حول الجبيرة وغطها بأكياس بلاستيكية محكمة الإغلاق، أو اشترِ أغشية جبائر مقاومة للماء للحفاظ على جفاف الجبيرة أثناء الاستحمام. (حتى عند تغطيتها بالبلاستيك، يجب عدم وضع الجبيرة في الماء أو السماح للماء بالتدفق على المنطقة).
- تناول نظام غذائي متوازن وغني بالكالسيوم وفيتامين (د)، والبروتين لدعم شفاء العظام، بما في ذلك الأطعمة مثل منتجات الألبان، والخضروات الورقية، والبروتينات الخالية من الدهون في نظامك الغذائي.
- استخدم الملابس الواسعة لتوفير الراحة. إذا لزم الأمر، ضع أزرار على طول الذراع أو الساق من الملابس لتسهيل التغيير.
- احضر مواعيد المتابعة للتحقق من تقدم عملية الشفاء وتعديل العلاج إذا لزم الأمر، وسيقوم طبيبك على الأرجح بجدولة أشعة سينية إضافية أثناء فترة الشفاء للتأكد من أن الجبيرة أو الحمالة تؤدي وظيفتها بشكل صحيح.
- اتبع أي برنامج مخصص للعلاج الفيزيائي أو التمارين للمساعدة في التعافي، واستعادة القوة، وحركة المفاصل، والمرونة.
- استخدم وسائل المساعدة بشكل صحيح: إذا تم تزويدك بوسائل المساعدة على الحركة مثل العكازات أو المشاية، فاستخدمها وفقاً للتوجيهات لتجنب وضع ضغط غير ضروري على الكسر الذي يتعافى.

### يرجى تجنب ما يلي:

- إدخال أشياء داخل الجبيرة، حتى إذا كانت المنطقة تسبب الحكة. إن إدخال أشياء داخل الجبيرة يمكن أن يؤدي إلى إصابة الجلد ويسبب العدوى.
- استخدام المساحيق أو الزيوت أو المستحضرات المستندة إلى الزيوت بالقرب من الجبيرة.
- سحب حشو الجبيرة أو وضع حشو إضافي داخل الجبيرة.
- كسر أو تقليم حواف الجبيرة.
- المشي على جبيرة ساقك ما لم ينصحك طبيبك بذلك.
- رفع الأشياء الثقيلة أو ممارسة التمارين الرياضية العنيفة أو أي أنشطة قد تؤدي إلى إجهاد المنطقة المصابة أو تأخير الشفاء.
- في حالة التعرض للحمامات الشمسية، قلل من تعرض المنطقة المجبرة لأشعة الشمس.
- محاولة إزالة الجبيرة بنفسك.

### اتصل بطبيبك إذا كانت لديك أي مخاوف أو شعرت بأي من المشاكل التالية:

- خدر، أو تنميل، أو زيادة في الألم، أو انخفاض الإحساس، أو تغيرات في اللون في الأصابع وأصابع القدم (شاحب، أزرق، بنفسجي، أحمر) عند مقارنتها بالذراع أو الساق غير المجبرة.
- أي احمرار، أو تورم، أو قروح حول حواف الجبيرة التي لا تزال موجودة بعد إعادة وضعها أو التدليك.

- إذا كانت الجبيرة تبدو بأنها فضفاضة جدًا أو ضيقة جدًا.
  - إذا كانت الجبيرة تتشقق وتبدأ في التحلل.
  - إذا بللت الجبيرة أو أصبحت رطبة جدًا.
  - إذا أسقطت شيئًا داخل الجبيرة.
  - إذا أصبحت الجبيرة متسخة بشكل مفرط.
  - إذا كانت لديك أعراض عدوى مثل الحمى، أو الألم غير العادي، أو رائحة كريهة من الجبيرة.
- يرجى اتباع التعليمات أعلاه لتحقيق تعافٍ أفضل وتقليل المخاطر المرتبطة بالمضاعفات.