

الاعتناء بالجائر المؤقتة

قد تكون جبيرتك المؤقتة مصنوعة من الجبس أو الزجاج الليفي، والرعاية هي ذاتها في الحالتين. عليك تنفيذ التعليمات التالية في البيت.

الرفع

ارفع الطرف المتأثر حيثما كان ذلك مناسباً

- ليكن الهدف رفع الطرف أعلى من مستوى القلب
- إذا كانت الجبيرة في أحد الطرفين العلويين، استخدم الحماله حسب التعليمات
- إذا كانت الجبيرة في أحد الطرفين السفليين، استخدم العكازين حسب التعليمات
- خلال الراحة أو النوم أبقِ الطرف مرفوعاً على وسادة
- لا تترك الطرف متدلياً أثناء الراحة.

الاعتناء بالجبيرة

خلال المدة التي تجف فيها الجبيرة (لغاية يومين)

- أبقها بعيدة عن الحرارة مثل المدافئ أو قناني المياه الساخنة أو البطانيات الكهربائية
- تجنّب بذل أي ضغط على الجبيرة.

التمرين

- مرّن أصابع اليد/القدم وأية مفاصل أخرى في الطرف المعني لا تغطيها الجبيرة وذلك بقبضها وبسطها أو هزّها.

تعليمات:

أشياء ينبغي تجنبها

- لا تبلّل الجبيرة. وعند الاستحمام غطّ الجبس بكيس بلاستيك مع إغلاق أعلاه بإحكام.
- لا تحكّ تحت الجبيرة بأي شيء حاد.
- لا تقصّ الجبيرة.

متى تطلب المساعدة

- اخبر طبيبك فوراً إذا ارتخت الجبيرة أو أصابها ضرر أو إذا لم يخفّ أيّ من الأعراض التالية برفع الطرف المعني
- ألم حاد أو متزايد
- ورم متزايد
- عجز عن تحريك أصابع اليد أو القدم
- خدر أو فقدان الإحساس
- تنميل
- تغيير لون الجلد إلى أزرق أو أبيض

موعد فحص الجبيرة/عيادة الكسور

التاريخ الوقت

طلب المساعدة:

في حال وجود طارئ طبي توجّه إلى أقرب قسم للطوارئ أو اتصل على الرقم 000.



Emergency
Care Institute
NEW SOUTH WALES

إبراء من المسؤولية: هذه المعلومات الصحية هي لأغراض التوعية العامة فقط. استشر طبيبك أو المحترف الصحي الآخر الذي يقوم برعايتك للتأكد من أن هذه المعلومات مناسبة لك.