

# Φροντίδα νάρθηκα

Ο προσωρινός νάρθηκας μπορεί να είναι κατασκευασμένος από γύψο ή υαλονήματα αλλά η φροντίδα είναι η ίδια και στις δύο περιπτώσεις. Στο σπίτι σας θα πρέπει να ακολουθήσετε τις παρακάτω οδηγίες.

## Ύψωση

Ανυψώνετε το άκρο όποτε μπορείτε

- Προσπαθήστε να το σηκώνετε πάνω από το ύψος της καρδιάς
- Εάν ο νάρθηκας βρίσκεται σε άνω άκρο, χρησιμοποιήστε τον υποστηρικτή βραχίονα σύμφωνα με τις οδηγίες
- Εάν ο νάρθηκας βρίσκεται σε κάτω άκρο, χρησιμοποιήστε τις πατερίτσες σύμφωνα με τις οδηγίες
- Όταν ξεκουράζεστε ή κοιμάστε, διατηρήστε το άκρο σε υπερυψωμένη θέση, ακουμπώντας το σε μαξιλάρι
- Μην αφήνετε το άκρο να κρέμεται κατά την ανάπαυση.

## Φροντίδα του νάρθηκα

Όταν ο νάρθηκας στεγνώνει (έως 2 ημέρες)

- Διατηρήστε τον μακριά από πηγές θερμότητας, όπως σώματα καλοριφέρ, θερμοφόρες ή ηλεκτρικές κουβέρτες
- Αποφεύγετε να ασκείτε οποιαδήποτε πίεση στον νάρθηκα.

## Άσκηση

- Κάνετε ασκήσεις στα δάχτυλα των χεριών/ποδιών και οποιεσδήποτε άλλες αρθρώσεις του άκρου που δεν καλύπτονται από τον γύψο λυγίζοντας και τεντώνοντας ή κουνώντας τα.

## Οδηγίες:

---



---



---



---



---



---



---



---

## Τι πρέπει να αποφεύγετε

- Μην βρέχετε τον γύψο. Όταν κάνετε ντους, καλύψτε τον γύψο με μια πλαστική σακούλα σφραγισμένη στο επάνω μέρος.
- Μην ξύνετε κάτω από τον νάρθηκα με αιχμηρό αντικείμενο.
- Μην κόψετε τον νάρθηκα.

## Πότε να ζητήσετε βοήθεια


Επικοινωνήστε άμεσα με τον ιατρό σας εάν ο νάρθηκας χαλαρώσει, φθαρεί ή προκύψει οποιοδήποτε από τα παρακάτω συμπτώματα, τα οποία δεν υποχωρούν όταν ανυψώνετε το άκρο

- δυνατός ή αυξανόμενος πόνος
- αυξανόμενο οίδημα
- ανικανότητα κίνησης των δακτύλων
- μούδιασμα ή απώλεια της αίσθησης
- μυρμήγκιασμα
- το χρώμα του δέρματός σας έχει γίνει μελανό ή άσπρο

**Ραντεβού ελέγχου γύψου/κατάγματος στην κλινική**

Ημερομηνία..... Ώρα

## Πού να απευθυνθείτε για βοήθεια:

 Σε περίπτωση επείγουσας ανάγκης, πηγαίστε στο πλησιέστερο τμήμα επειγόντων περιστατικών ή καλέστε 000.



**Emergency Care Institute**  
NEW SOUTH WALES

Δήλωση αποποίησης: Οι ιατρικές πληροφορίες που περιλαμβάνονται στο παρόν προορίζονται αποκλειστικά για εκπαιδευτικούς σκοπούς. Να απευθύνεστε πάντοτε στον ιατρό ή τον ειδικό υγείας σας για να βεβαιωθείτε ότι οι εν λόγω πληροφορίες είναι σωστές για την περίπτωσή σας