

كالجيرة طريقة الاستعمال

معلومات للشفاء سريعا



اتبع نصائحنا !

- لقد وضعت لك جبيرة من أجل تثبيت ذراعك أو رجلك. عليك حمله لبعض الوقت. تتغير الفترة التي يحددها الطبيب أو الطيبة حسب عمرك وحالة العظم.
- ومن أجل تقييم نسبة شفاء العظم، عليك العودة باستمرار إلى المستشفى لإجراء أشعة.
- تلکم بعض المعلومات المهمة، حتى يشفى ذراعك أو رجلك بشكل أسرع :
- ◀ رك أصابعك أو أصابع رجلك لأكبر قدر ممكن من أجل تحفيز الدورة الدموية؛
 - ◀ حرك جميع المفاصل الحرة؛
 - ◀ لا تدخل أي شيء داخل الجبيرة في حالة وجود حكة. يتسبب هذا في جروح لا تراها إلا عند التهابها.
 - ◀ لا تعرض جبيرتك للشمس ولا للحرارة (مدفآت، مجفف الشعر، إلخ).
 - ◀ لا تبلل الجبيرة (حتى تلك المصنوعة من الراتنج لا تقاوم الماء).
 - ◀ ممنوع قيادة دراجة، دراجة بمحرك*، تروتيكات، لوح التزلج، التزلج أو السباحة بالجبيرة.
 - ◀ تفادي النشاطات التي تتطلب جهد جسدي كبير والعنيفة منها (الفنون القتالية، الملاكمة، إلخ) والمتسببة في الأوساخ (البس تنة، قصور الرمال، إلخ).
 - ◀ اتبع تلك المتناسبة مع جبيرتك: القراءة، الألعاب الاجتماعية، ألعاب الفيديو بموافقة والديك، إلخ.



معلومات

تجف الجبيرة ما بين ٢٤ ساعة و ٤٨ ساعة
إن كانت من الراتنج، ٣ ساعة إلى ٥ ساعة تكفي.

الذراع أو الساعد

- ◀ لا تلبس خواتمك.
- ◀ حافظ على الذراع مرتفع دائما. يجب دعمه بحمالة أو وضعه على وسادة.

يجب أن يكون المعصم أعلى من المرفق،
الذي يكون بدوره أعلى من الكتف.



الرجل

- ◀ لا تتكأ على جبيرتك، إلا إن كنت تحمل نعل مخصص للمشي.
- ◀ شد عضل الفخذ لأكبر قدر ممكن. على الأقل ٠١ مرات
- ◀ تباعا و ٠١ مرات في اليوم. تتفادى بذلك الهزال العضلي.
- ◀ بعد المشي، لا تترك الرجل متدلّية، وإلا قد تنتفخ أصابع رجلك.
- ◀ استخدم وسادة أو كرسي لرفع رجلك.
- ◀ تفادى البقاء واقفا لمدة طويلة.



في حالة ورود مشكل

اتصل فورا بمستشفى الأطفال في حالة :

- ◀ انكسار جبيرتك، جرح ت أو تسبب ت في تهيج الجلد، انبعثت منها رائحة كريهة أو أصح كبيرا (العضو يتحرك بداخلها).
- ◀ تحس بوجود نقطة ارتكاز داخل الجبيرة أو بقي شيء صغير بالداخل.
- ◀ آلام شديدة مستمرة حتى بعد رفع العضو المكسور (أنظر الرسم البياني) وتناول مضادات الآلام بالجرعات الموصوفة.
- ◀ لم تعد تستطيع تحريك أصابعك أو أصابع رجليك، أو إن شعرت فيهم بتنميل، تكون متشنجة، باردة، زرقاء اللون أو بيضاء (من المفروض أن تكون وردية).
- ◀ لديك حرارة (+ من ٥,٨٣ درجة)، رعشة، غثيان، آلام في الصدر أو ضيق في التنفس.

بمن تتصل في حالة ورود مشكل أو حالة طارئة؟

- ◀ قاعة الجبيرة، من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة ٧,٣٠ إلى الساعة ١٩,٠٠ :
الهاتف: ٠٢٢,٣٧٢,٤٦,٥٤
 - ◀ وحدة العظام، المفتوحة ٢٤/سا و ٢٤/سا و ٧ أيام / ٧ أيام
الهاتف: ٠٧٩,٥٥٣,٩٩,٦٣
- كما يمكنك أيضا التنقل مباشرة إلى استعجالات أمراض الأطفال المفتوحة ٢٤/سا و ٢٤/سا و ٧ أيام / ٧ أيام ب ٤٧ نهج دو لا روزري.

بعض النصائح العملية

- ◀ احمي الجبيرة بكيس بلاستيكي عند الاستحمام
- ◀ لا تأخذ حمام بالبانو طالما تحمل جبيرتك
- ◀ اغسل يوميا أصابع أو أصابع رجل العضو المكسور.
- ◀ لا تضع طلاء الأظافر.
- ◀ عند ارتداء ملابسك، ابدأ بالعضو الذي يحمل الجبيرة.
- ◀ لنزع ملابسك، انتهي بالعضو الذي يحمل الجبيرة.