

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ГИПСОВОЙ ШИНОЙ

Гипсовая шина поддерживает поврежденную конечность в правильном положении, ограничивая ее подвижность и уменьшая боль. Гипс окончательно затвердевает в течение 24–36 часов после наложения шины.

### Уход за гипсовой шиной

- Держите гипс сухим – намокший гипс становится мягким и больше не выполняет своих функций. Принимая душ, тщательно защищайте гипс с помощью пленки, избегайте посещения сауны.
- Не снимайте гипсовую шину самостоятельно, даже на некоторое время. Исключением может быть только предписание врача.
- В течение первых 3-х дней не давайте на гипс полной нагрузки, используйте опору. В дальнейшем опираться на гипс можно в соответствии с рекомендациями и инструкциями врача.
- В случае загрязнения или износа (истирания) повязки наложите свежую повязку поверх старой.

### Домашнее лечение

- После наложения гипса может увеличиться посттравматический отек, сверху и снизу гипсовой повязки могут образоваться кровоизлияния. Смазывайте эти области содержащим гепарин гелем (например, Лиотон 1000), который можно приобрести в аптеке в отделе ручной продажи.
- Для снижения отека держите конечность приподнятой и двигайте пальцами.
- В течение первых трех дней для уменьшения боли и снижения отека используйте холодный гелевый мешок.
- В случае боли в месте перелома держите поврежденную поверхность в поднятом состоянии, по возможности на уровне сердца. На ночь подложите под руку или ногу подушку.
- Руку, на которую наложена гипсовая шина, подвяжите к шее косынкой или специальной фиксирующей повязкой.
- При необходимости принимайте обезболивающие лекарственные препараты.

### Незамедлительно обратитесь в лечебное учреждение, если:

- гипс сломался или размягчился;
- гипс настолько тесен или давит, что приподнятое положение конечности не помогает;
- конечность холодная, болезненная и посиневшая;
- появился сильный зуд, из-под гипса ощущается неприятный запах и температура тела повысилась (выше 38°C).

### Физические упражнения для загипсованной конечности

- Для улучшения кровообращения и уменьшения отеков, подняв конечность вверх, пошевелите пальцами и всеми находящимися вне гипса суставами и мышцами.
- Напрягайте и расслабляйте мышцы, находящиеся под гипсом, чтобы они не утратили своей силы.

### После снятия гипса:

- мойте находившуюся под гипсовой повязкой кожу теплой водой с мылом и смазывайте жирным кремом.
- в течение некоторого времени используйте для поддержки конечности (в особенности ноги) эластичный бинт, ортоз и т.п. Их можно приобрести в магазинах, торгующих ортопедическими вспомогательными средствами.

Составлено: SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla  
J. Sütiste tee 19  
13419 Tallinn

информационный телефон 617 1300  
[www.regionaalhaigla.ee](http://www.regionaalhaigla.ee)