

ギプスを巻かれた方へ

1、ギプスをぬらさない

ギプスが変形すると、しびれや、手先または足先の色が悪くなるなどの原因になり、固定の効果も失われてしまいます。

2、患部は心臓より高くする

療養中の注意点と快適に過ごすためのポイントを紹介します。

患部を高くあげる(挙上)

骨折部の周辺は、炎症による腫れと、固定して動かせないためにむくみが生じます。

むくみ対策の基本は、患部を心臓よりも高くあげる(挙上する)ことです。

上肢(腕や手)・下肢(脚や足)の骨折では、固定した部分から先をできるだけあげ、

腫れがひくのを促して末梢(手や足)がむくむのを防ぎましょう。

とくに夜眠るときは、枕やクッションをあて、心臓よりも高い位置にあげます。

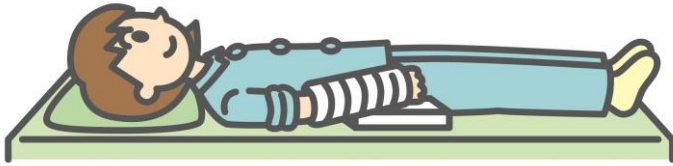
下肢の骨折では、日中もときどき横になり、脚をあげるとむくみが改善します。

ギプスの縁などがあたって、血行を妨げないように、枕やクッションのあて方を工夫しましょう。

★起きているとき



★寝ているとき



3、スキンケア

ギプス固定中は、ギプスの中の皮膚がかゆくなる場合がありますが、

とがったもので掻くなど皮膚を傷つけるおそれのある行為は避けましょう。

ギプスの縁で皮膚がこすれ赤くなって痛む、中でギプスが当たるなどの場合は、医師や看護師に相談してください。

低刺激のローションやクリームで改善することもあります。

表に出ている部分は、できるだけ清潔を保つことが大切です。お湯で絞ったタオル(ホットタオル)で拭いたり、

ローションなどを塗りながらマッサージしたりすると血行もよくな¹⁾ります。



とがったもので掻くと
皮膚を傷つける危険があります。

4、こんなときは診療所・病院に連絡を

ギプス固定中はギプスの中を直接見る事ができないので、痛みなどの感覚、ギプス周辺や末梢の皮膚の様子を観察して、ギプス内でトラブルが起こっていないかどうかチェックします。次のような場合は診療所・病院に連絡しましょう。

- ①痛みがだんだん強くなる
- ②腫れなどのためにギプスがきつい、あたる場所がありづらい(縁、内部)
- ③ギプスが壊れた
- ④手足の場合、末梢が冷たくなったり、紫色になったり、感覚が鈍くなったりしたとき
- ⑤指など、動かしていたところが動かせない
- ⑥ギプス内から悪臭がする

場合によっては、ギプスを一度はずして中の状態を確認し、新たに固定し直す必要があります。

ギプスが当たっている皮膚に傷ができたり、神経が圧迫されていたりすることもあるので

上記のような症状があるときは遠慮なく診療所・病院に相談しましょう。

連絡先

横浜市鶴見区鶴見中央1丁目6番3号

ドメスティックプラザⅡ 2F

嶺 整形外科クリニック

TEL 045-508-7710

FAX 045-508-7712