

El yaralanmaları sonrası Alçı

Önemli Bilgiler!



Saygıdeğer Hastalarımız,

Elinizdeki yaralanmanın alçı ile tedavi edilmesi gerekmektedir.

El veya kolun şişmesi veya çekilmesi sonucu alçının artık uymaması söz konusu olabilir.

Herhangi bir şikayetiniz varsa veya alçınız gerektiği gibi oturmuyorsa, lütfen arka sayfada listelenen sağlık uzmanlarına danışın!

Lütfen aşağıdaki uyarıları dikkate alın.

Her şeyin gönlünüzce olmasını dileriz!

Alçı uyuyor mu? Alçıda şikayetleriniz var mı?

Yumruk yapma

Alçılı eliniz ile yumruk yapabilir misiniz?



Parmakları açma

Parmaklarınızı açmanız mümkün mü?



Bilek pozisyonu

El hangi açıdan alçıya alınmıştı?



Konumlama

Kolunuzu mümkün olduğunca kalp seviyenizin üzerinde konumlandırın – Gündüz ve Gece!

Bu şekilde şişmeleri önleyebilirsiniz.



Egzersizler

Günde birkaç kez egzersiz yapmak önemlidir.

- Dönüşümlü olarak parmaklarınızı uzatın ve yumruk şeklinde kapatın. Bunları kolunuzu yukarı uzatarak'da yapın!
- Omuzlarınızla öne ve arkaya doğru daireler çizin.
- Eksenler kayma egzersizleri

QR kodu, egzersiz programını anlatan bir video içerir.



Günlük yaşamdaki hareketler



Şikayetlerinizi ciddiye alın!

Olası şikayetleri aşağıdaki sorularla netleştirebilirsiniz.

- ☐ Alçınız çok mu sıkı?
- ☐ Parmaklarınızda karıncalanma hissediyor musunuz?
- ☐ Yaralı eliniz ısınmış hissediyor mu?
- ☐ Yaralı eliniz şiş mi?
- ☐ Ağrılarınız artıyor mu?
- ☐ Gece boyunca ağrı nedeniyle sık sık uyanıyor musunuz?
- ☐ Alçınız nemli/ ıslak mı?

Yanıtlardan biri „evet“ ise, sağlık uzmanlarına başvurun.

Sağlık uzmanları kimlerdir?

- Innsbruck Üniversitesi Ortopedi ve Travmatoloji Kliniği Acil Poliklinik Çalışanları
- Ergoterapistler
- Pratisyen hekimler/ Uzmanlar

Önemli:
Bir alçı asla çok sıkı olmamalıdır!

Kaçınmanız gerekenler

- Yaralı elinizde takı/ yüzük
- (Performans) Spor
- Etkilenen uzuvda (kol/el) aşırı ısınma/aşırı terleme)
- Aşırı fiziksel zorlanma
- Alçı çevresinde/ içinde nem

Dikkat etmeniz gerekenler

- Yaralı kolun doğru konumlanması
- Yeterli fiziksel egzersiz
- Dengeli Beslenme