

# Alçılı sargı

## Tedavi

Size bir (sentetik) 'alçılı' sargı sarmış oldular. Bu broşür size, bu sargıyı nasıl kullanacağınızı, (sentetik) alçının çıkarılmasında hangi konulara dikkat edeceğinizi, şikayetleriniz olduğunda neler yapacağınızı ve sorularınızı kime soracağınızı bildirir.

Ancak sizin durumunuzun burada anlatılandan farklı olabileceğini hatırlatmakta fayda görüyoruz.

## Alçılı sargı

Kolunuza veya bacağınıza 'alçılı' sargı uygulanmış oldu. Sentetik madde veya alçılı sargı, 'alçı'ya alınan bölümün dinlenmesini ve hareket edememesini sağlar. Örneğin, böyle bir sargı kemik kırılmasında kemiklerin doğru pozisyonda kalmalarını ve iyileşebilmelerini sağlar. Hasarlı bir eklem veya hasar görmüş tendonlarda ise sargı bunların dinlenmelerini sağlar.

## Olası komplikasyonlar/riskler

Alçının çıkarılmasından sonra şişkinlik oluşursa bu şişkinlik gün boyunca artar ve gece en fazla sınıra ulaşır. Bu endişelenecek bir şey değildir, şişkinlik kendiliğinden yavaşça kaybolur. Bacağa veya kola fazla yüklenmeyerek ve bunları daha yüksek bir yere koyarak veya gündüz elastik çorap giyerek şikayetlerinizi azaltabilirsiniz.

## Ne zaman irtibata geçmeniz gerekir?

Şu durumlarda telefonla bizi arayınız:

- Bacağınızın veya kolunuzun yukarı tutulmasına rağmen parmaklarınız karıncalandığında, şiştiğinde veya morardığında.
- El veya ayak parmaklarınızı hiç veya çok az kıpardayabileceğinizde.
- Sargı ağrıya veya sıkıştırmaya neden olduğunda (kırığın olduğu yerde ağrı hissetmek genellikle endişelenecek bir şey değildir)
- Alçınızın kırılmış olduğunda. Yürüme alçısı halinde bu durumda alçıya yüklenemezsiniz.
- Alçınız ıslak ve hamur gibi olduğunda.

## Tedaviden sonraki yaşam kuralları

### Sağlamlık

- Alçı ancak 48 saatten sonra sertleşir. Yani ilk 2 gün buna temkinli davranmanız gerekir. Alçıyı sert bir kenara değil, yumuşak bir zemine dayayın.
- Sirküler sentetik alçı 30 dakikadan sonra tamamen sertleşir. Dolayısıyla dikkat etmeniz gereken süre daha kısadır.

### Alçı ve su

Alçı ıslatılamaz. (Sirküler) sentetik alçı ise suya dayanıklıdır ancak alttaki pamuk çorap ve hidrofil pamuk suya dayanıklı değildir. Bu nedenle duş aldığınızda alçıyı veya sentetik alçıyı plastik bir torbayla veya özel duş kılıfıyla koruyun. Mümkün olabildiğince kısa bir süre duş alın. Plastik bir torbayı plasterle su geçiremez bir şekilde cildinize yapıştırabilirsiniz. Özel bir duş kılıfı Rivas'ın Leef&- gezondheid dükkanından alınabilir. Sağlık sigortası bu duş kılıfını genellikle karşılamamaktadır.

### Şişkinlik

- Özellikle ilk hafta alçılı kol veya bacağınızı yukarıya tutmanız önemlidir. Böylece mevcut şişkinliğin azaltılmasını sağlarsınız.

- Kolunuz şiş mi, bunu bir askı bandajında (kolbağında) taşıyın veya kolunuzu kucağındaki yastığa koyun. Elin dirsekten daha üstte olmasına dikkat edin. Geceleri askı bandajını çıkartabilir ve icabında kolunuzu bir yastığa koyabilirsiniz.
- Kolunuzda alçı olduğunda yüzük takmayın.
- Bacağınız şiş olduğunda bunu bir veya daha fazla yastığa koyun. Ayağınızın dizden daha yukarıda ve dizin kalçadan yukarıda olması önemlidir. Geceleri ise döşeğinizin ayak kısmının altına bir yastık koyabilirsiniz. Fazla yürümezseniz (değneklerle) iyi olur, çünkü yürürken bacağınız uzun sürede aşağıya sarkmış olarak kalır.

### **Egzersizler**

Egzersiz yapmanız şunun için önemlidir:

- Kan dolaşımını teşvik etmek için
- Alçılı olmayan eklemlerin esnek kalması için
- Ve kas gücünü mümkün olduğunca korumak için

Aşağıdaki egzersizleri günde birkaç kere ve en az 5 kez üst üste yapmayı deneyin.

### **Kol egzersizleri**

- 3 saniye boyunca sağlam bir yumruk yapın, akabinde 3 saniye parmaklarınızı uzatın.
- Omuzlarınızla daire çizin: biraz öne eğik bir duruşla ayakta kalın ve kahve değirmeniyle kahve öğütür gibi hareket yapın.
- Dirsek alçılı değilse: dirseği uzatın ve bükün.

### **Bacak egzersizleri**

- 3 saniye boyunca ayak parmaklarınızı kendinize doğru (burnunuz yönüne) çekin, akabinde 3 saniye boyunca uzatın (yaralanma ayak parmaklarınızdaysa bu egzersiz yasak)
- Oturarak uzatılmış olarak bacağınızı 3 saniye kaldırın.
- Diz alçılı değilse: dizi uzatın ve bükün.

### **Beslenme**

- Süt ürünleri, gıdanızdaki kalsiyumu sağlam kemiğe dönüştürmek üzere vücuda yeterli yapı taşı sağlar. Her gün dört kez bir porsiyon süt ürünü yiyip içiyorsanız bu yeterlidir.
- Vitamin D, gıdanızdaki kalsiyumu sağlam kemiğe dönüştürmek üzere vücudunuza yardımcı olur.
- Vitamin D'yi güneş ışığının etkisiyle cildinizde üretirsiniz. Biraz güneş ışığı yeterlidir, güneş banyosu yapmanız gerekmez. Günde yarım saat dışarıda kalmanız yeterlidir.

### **Dirsek değnekleri**

Alçı ateline yüklenemezsiniz çünkü o zaman kırılır. Dolayısıyla değnek olmadan yürüyemez veya ayakta kalamazsınız. Bunlar Beatrix Hastanesi'nin merkezi girişindeki Leef&-gezondheid dükkanından veya yakınınızdaki Leef&-gezondheid dükkanlarından temin edilebilir. Rivas'ın Leef&-gezondheid dükkanları ödünç almak, kiralamak veya satın almak üzere geniş çaplı bakım yardımcı araçları ve sağlık malzemeleri sunmaktadır. Online olarak sipariş mümkündür: [www.rivasgezondheidswinkel.nl](http://www.rivasgezondheidswinkel.nl). Doktor bunu size söylemişse sirküler alçı ve sentetik alçıya yüklenebilirsiniz. Konu hakkında size talimat verilir (yaralanmanıza bağlı olarak).

### **Yürüme alçısı**

- Yürüme alçınız olduğunda alçılı bacağı yerde sürmemeye dikkat edin. Bu nedenle mümkün olduğunca normal yürüyün. Ayak bileğinizi kullanmadığınız için küçük adımlarla yürüyeceksiniz.
- Yürüme alçısının altında genellikle bir tabanlık bulunur, bunu yatağa girdiğinizde çıkartabilirsiniz. Bu taban genellikle ayakkabınızın tabanından daha kalındır. Yürürken

bundan rahatsız olmamak üzere alçısız bacağına benzer kalınlıkta veya yükseklikte bir taban veya topuk bulunan bir ayakkabı giyebilirsiniz.

- Yürüme alçısı bulunduğunda otururken bacağına destek vereceksiniz. Bunu örneğin bacağına bir sehpa koyarak yapabilirsiniz. Bu da şişmesini önler.

### **Kaşıntı ve cilt hasarı**

Kaşıntıya genellikle cilt ile alçılı sargının arasındaki nem neden olur. Kaşıntınız olursa cilt ile alçılı sargının arasındaki arayı, temkinli bir şekilde fön makinesiyle kurutarak bununla mücadele edebilirsiniz (dikkat: yanma nedeniyle fazla sıcak olmasın!). Ayrıca eczanenizde alçılı sargılar için kaşıntıya karşı sprey de bulunur.

Kaşıntıyla mücadele için örneğin tığ gibi keskin nesnelere kesinlikle kullanmayınız. Bunlar ciddi cilt hasarlarına neden olabilir.

Cilt hasarları da alçı ile cildinizin arasına giren küçük nesnelere de ortaya çıkabilir. Özellikle küçük çocukların oyuncaklarını alçının altında saklanma eğilimi vardır.

### **Tromboza karşı tedbirler.**

Doktorunuz gerek görürse size tromboza karşı kan inceltici ilaç da yazabilir. Bu durum genellikle üst bacak, bazen de alt bacak alçısı için uygundur. Bu ilaç genellikle cilt altı enjeksiyonlarla verilir. Bu uygulama size öğretilir veya bunun için ev bakımı devreye sokulabilir (Fraxiparin kullanımı konulu broşüre bakınız).

### **Alçının çıkartılması**

- Alt bacak alçısının tedavi döneminden sonra çıkartılması için hastaneye gelerseniz, yanınıza bağcıklı bir ayakkabı veya başka sağlam bir ayakkabı almanızı tavsiye ederiz. Çünkü belki yine yürümenize izin verilir.
- Sirküler veya sentetik alçı bacadan çıkartıldığında dirsek değneklerinin yanınızda bulunması önemlidir. Alçı tedavisinden sonra kaslarınızın ve eklemlerinizin sertleşmiş olma ihtimali vardır, dolayısıyla hasta bacağıyla henüz iyi yürüyemeyebilirsiniz.
- Sirküler veya sentetik alçının bacağından çıkartılmasından kısa bir süre sonra bacak şişebilir. Kol için bu o kadar geçerli değildir. Şişkinliği önlemek için icabında size elastik çorap verilir, bunu sadece gündüzleri giyeceksiniz. Elastik çorabı geceleri her zaman çıkartınız!

### **İrtibat**

Sorularınız olursa bunları çekinmeden sizi tedavi eden doktorunuza sorunuz.

Randevunuz ile ilgili soracaklarınız olursa (0183) 64 42 29 no'lu hattan afsprakenbureau (randevu bürosu)yla iletişime geçebilirsiniz

Alçı hakkındaki sorularınız için gipskamer (alçı odası)yla irtibata geçebilirsiniz. Pazartesten cumaya kadar saat 8.30 ile 16.30 arasında.

- Beatrix hastanesi, Gorinchem: (0183) 64 45 69
- Mesai saatleri dışındaki acil soru veya sorunlar için iletişim kuracağınız yer:  
Acil yardım: (0183) 64 44 11

*Bu bilgilendirme sayfası Nederlandse Vereniging voor Heelkunde (Hollanda Cerrah Derneği) tarafından oluşturulmuştur. Metin birkaç yerinde Beatrix hastanesindeki duruma göre uyarlanmıştır.*