साँचोको मद्दतले हेरचाह वा उपचार

Cast Care

A cast keeps an injured bone from moving so there is less pain and the bone heals better.

When a cast is put on, a sock-like material is put over your injured leg or arm. Then a soft cotton material is wrapped to cushion your skin. Wet fiberglass or plaster cast material is then put on. It will begin to feel warm as it is put on. The material will harden and set in 5 to 10 minutes, but it can take a day or 2 for the cast to fully dry.

The staff will tell you when and how you can walk on your leg or use the arm with the cast.

साँचोले चोट लागेको हड्डीलाई यताउता सर्न दिँदैन अनि यसकारण पीडा कम्ती हुन्छ साथै हड्डी राम्ररी निको हुन्छ।

साँचो लगाउँदा, पहिले तपाईंको चोट लागेको खुट्टा वा पाखुरामा मोजा जस्तो सामग्री लगाइन्छ। कपासको नरम कपडालाई तपाईंको त्वचामा कुसनको रूपमा लपेटिन्छ। त्यसपछि गिलो फाइबरग्लास अथवा प्लास्टर लगाइन्छ, जो साँचो बनाउने सामग्री हो। यो लगाउँदै जाँदा भित्र तातो हुँदै गएको अनुभव हुन्छ। यो सामग्री कठोर हुँदैजान्छ अनि 5-देखि 10 मिनटमा सेट हुन्छ, तर साँचोलाई पूर्ण रूपमा सुक्खा हुनको लागि एक वा 2 दिन लाग्छ।

साँचोका साथ आफ्नो खुट्टाले कहिलेदेखि र कसरी हिँड्नु वा पाखुरोको उपयोग कहिलेदेखि र कसरी गर्नु, त्यसबारे स्टाफले तपाईंलाई बताउनेछन्।

General care

- Do not pull out the padding inside your cast.
- Do not break off rough edges or trim without checking with your doctor first.
- Check your skin each day for redness or raw areas. If you have either, call your doctor.
- Check your cast each day for cracked or soft spots. If you have either, call your doctor.

सामान्य हेरचाह

- तपाईंको साँचोभित्र रहेको प्याडिङ्ग अर्थात् गद्दालाई तानेर बाहिर ननिकाल्नुहोस्।
- पहिले आफ्नो डक्टरसित कुराकानी नगरी नमिलेका किनारहरूलाई नभाँच्नुहोस् वा काँटछाँट नगर्नुहोस्।
- आफ्नो त्वचालाई हरेक दिन हेर्नुहोस् अनि त्यो रातो भएको वा त्यहाँ त्वचा निस्किएर मासु देखिएको जाँच गर्नुहोस्। यस्तो केही पनि भएको छ भने, आफ्नो डक्टरलाई फोन गर्नुहोस्।
- तपाईंको कास्ट वा साँचो चर्किएको छ वा त्यहाँ कमजोर हिस्साहरू छन्, त्यसलाई हेर्न यसको हरेक दिन जाँच गर्नुहोस्। यस्तो केही पनि भएको छ भने, आफ्नो डक्टरलाई फोन गर्नुहोस्।

Bathing

- Avoid getting your cast wet. The cotton under the cast is very hard to get dry. If it gets wet, it can cause skin problems.
- When you bathe, keep the cast out of the water. Put a plastic bag over your cast to keep it dry. Seal the open end of the bag around your arm or leg with tape to keep it as dry as possible.

नुहाउने तरिका

- साँचोलाई भिजाउनबाट जोगिनुहोस्। साँचोभित्र रहेको कपासलाई सुक्खा हुन धेरै गाह्रो हुन्छ। यदि त्यो भिज्यो भने, यसले गर्दा त्वचामा समस्याहरू उत्पन्न हुन सक्छन्।
- जब तपाईं स्नान गर्नुहुन्छ, तब कास्ट अर्थात् साँचोलाई पानीदेखि बाहिर राख्नुहोस्। सुक्खा राख्नको लागि तपाईंको साँचोलाई प्लास्टिकको थैलोले लपेट्नुहोस्। तपाईंको पाखुरा वा खुट्टामा भएको प्लास्टिकको थैलोको खुल्ला हिस्सालाई टेप लगाएर राम्ररी बन्द गर्नुहोस्, जसमा त्यसलाई यथाःसम्भव सुक्खा राख्न सकियोस्।

- If your cast gets wet, use a hair dryer on low or cool setting to dry your cast. Do not hold the dryer in one spot too long or it might burn your skin. It may take up to 2 hours to dry.

Movement or Activity

- Do not rest your cast against hard surfaces for longer than 30 minutes. The pressure on your skin under the cast could cause your skin to breakdown.
- Raise your injured leg or arm above the height of your heart as much as possible. This will help to ease swelling and pain in the first few days.
- Exercise your toes or fingers. This helps with circulation, healing and helps to limit swelling.

Skin Care

- Do not scratch under the cast with any sharp object. This may cause skin damage.
- Keep dirt, sand or powder away from the inside of the cast.
- Use a large sock or mitten as a toe or hand warmer.
- Use a nail file to smooth any rough edges on your cast.
- Use a fan or hair dryer each day, set on cool, to keep your cast dry and help relieve itching.

- यदि तपाईंको साँचो भिज्यो भने, त्यसलाई सुकाउनको लागि लो वा कूल सेटिङ्गमा राखिएको हेयर ड्रायरको उपयोग गर्नुहोस्। ड्रायरलाई एकै स्थानमा अधिक समयसम्म केन्द्रित नगर्नुहोस् किनभने यसो गर्दा त्वचा जल्न सक्छ। सुक्खा हुनको लागि 2 घण्टासम्मको समय लाग्न सक्छ।

हिँडडुल वा गतिविधिहरू

- 30 मिनटभन्दा अधिक समयसम्म कठोर सतहहरूमाथि तपाईंको साँचोलाई अड्याएर नराख्नहोस्। साँचोभित्र तपाईंको त्वचामाथि पर्ने दबाउले गर्दा तपाईंको त्वचा नष्ट हुन सक्छ।
- तपाईंको चोट लागेको खुट्टा वा पाखुरालाई जतिसक्दो आफ्नो हृदयको सतहदेखि माथि उठाएर राख्नहोस्। यसले प्रथम केही दिनहरूमा सुजन र पीडालाई कम्ती पार्नमा मद्दत पुर्‍याउनेछ।
- आफ्ना खुट्टा वा हातका औंलाहरूको व्यायाम गर्नुहोस्। यसले सञ्चार प्रणाली र निको हुने प्रक्रियामा मद्दत पुर्‍याउँछ तथा सुजनलाई सीमित तुल्याउनमा सहायता गर्छ।

त्वचाको हेरचाह

- साँचोभित्र कुनै धारिलो वस्तुले नकन्याउनुहोस्। यसले त्वचालाई क्षति पुर्‍याउन सक्छ।
- धूलो, बालुवा वा पाउडरलाई साँचोभित्र पस्न नदिनुहोस्।
- खुट्टाका औंलाहरू वा हातलाई न्यानो राख्नको लागि एक ठूलो भोजा वा पन्जाको उपयोग गर्नुहोस्।
- तपाईंको कास्ट अर्थात् साँचोका नमिलेका किनारहरूलाई मिलाउनको लागि नेल फाइल (नङको रेत)-को उपयोग गर्नुहोस्।
- तपाईंको साँचोलाई सुक्खा राख्न अनि चिलाएकोलाई शान्त पार्नमा मद्दत पुर्‍याउनको लागि प्रत्येक दिन पङ्खा वा हेयर ड्रायरलाई कूलमा सेट गरेर उपयोग गर्नुहोस्।

Call Your Doctor

Contact your doctor right away if you have:

- Numbness, more pain, tingling, more swelling, temperature or color changes in the injured arm or leg that does not improve with position changes or raising the arm or leg above the level of your heart
- Burning or stinging under the cast
- An odor or drainage coming under or through the cast
- Cast is too tight, too loose, cracked or broken

तपाईंको डक्टरलाई फोन गर्नुहोस्

यदि तपाईंलाई निम्नहरूमध्ये केही पनि भएको छ भने, आफ्नो डक्टरसित तत्काल सम्पर्क गर्नुहोस्:

- संवेदना हराउनु, अधिक पीडा, झमझम पोल्नु, अधिक सुजन चोट लागेको पाखुरा वा खुट्टामा तापमान वा रङ्गमा परिवर्तन जो बसाई आदिको स्थितिमा परिवर्तन अथवा पाखुरा वा खुट्टालाई हृदयको सतहदेखि माथि उठाउँदा पनि ठीक हुँदैन।
- साँचोभित्र पोलेको वा काँढा बिझेको जस्तो अनुभव।
- साँचोभित्रबाट वा यो भएर दुर्गन्ध आउनु वा स्राव निस्किनु।
- कास्ट अर्थात् साँचो अति नै कसिलो, अति नै खुकुलो, चर्किएको वा भाँच्चिएको छ।

© 2005 - February 14, 2021, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.