

## Exerciții de mișcare

Vă rugăm să vă interesați la medicul dvs. curant dacă este necesară o terapie fizică după scoaterea feșei și, în caz de nevoie, stabiliți la timp o programare cu un terapeut. Puteți obține informații despre posibilitățile de terapie de la medicul dvs. curant.

Atât timp cât purtați fașa de susținere, efectuați periodic următoarele exerciții, conform consultării cu medicul dvs.:

## Exerciții de mișcare

- Țineți în sus sau proptiți în sus brațul (peste înălțimea umerilor).
- Mișcați umerii și coatele (Fig. 1 și 2).
- Întindeți brațul deasupra capului și pompați cu degetele (deschideți și închideți) (Fig. 3).



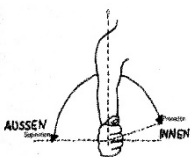
Fig. 1



Fig. 2



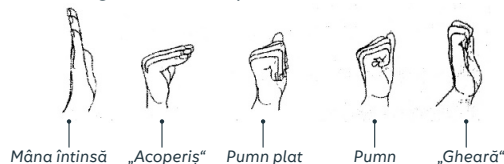
Fig. 3



Sprrijiniți coatele în lateral în partea superioară a corpului, apoi rotiți-le alternativ spre interior și spre exterior. Partea superioară a corpului rămâne dreaptă în acest timp, lăsați umerii să atârne moale.

## Exerciții pentru degete

- Următoarele exerciții de închidere a pumnului permit o glisare independentă a tendonului



- Răsfrăți și închideți degetele



## Exerciții pentru umeri

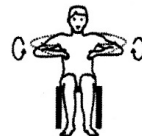
Pentru a destinde umerii, se recomandă următoarele exerciții:



Mâinile la ceafă, apoi mișcați coatele în lateral. În acest timp, capul trebuie să rămână drept.



Duceți mâinile la spate și apoi mișcați în sus mâinile, în direcția capului.



Învârtiți ușor umerii.

### CASETĂ TEHNICĂ

Titular suport media: NÖ LANDESGESUNDHEITSAGENTUR • Locul publicării: 3100 St. Pölten • Credite imagini: Philipp Monihart

Versiunea 06/2021

Informație externare

## Conduita cu o fașă gipsată pe braț



L  
G

A

## CONDUITA CU O FAȘĂ GIPSATĂ PE BRAȚ

Stimată pacientă,  
Stimate pacient,

Astăzi veți fi externat acasă cu o fașă gipsată pe braț.

### Motivele unei feșe de susținere

- oase rupte (fractură)
- imobilizare și/sau ameliorarea durerii în caz de entorse și contuzii
- după tratamentul chirurgical al fisurii de tendon și ligament

### Conduită și sfaturi practice

- Ghipsul este întărit doar după 12-24 de ore - până atunci, umblați cu atenție (de ex., nu vă așezați pe margini tari).
- După întărire, ghipsul poate fi solicitat complet (evitați solicitările extreme).
- Noaptea, puneți brațul gipsat pe o pernă.
- Proptirea în sus poate reduce durerile și umflăturile.
- Pentru a susține circulația sangvină, mișcați degetele și articulațiile din afara ghipsului.
- Feșele gipsate trebuie menținute uscate. Aplicați un înveliș/o folie de protecție în jurul feșei atunci când faceți duș sau baie.

## CONDUITA CU O FAȘĂ GIPSATĂ PE BRAȚ

### Ce nu trebuie să faceți

- Dacă vă mănâncă pielea de sub fașă, nu băgați niciun obiect sub ghips pentru a vă scărpinga → pielea va fi lezată, iar părți din acel obiect ar putea rămâne sub ghips.
- Nu aplicați pudre sau deodorante pe pielea cu mâncărimi - acestea pot accentua iritația.
- Nu purtați inel din cauza posibilelor umflături (acestea nu se mai pot scoate după).
- Nu vă dați cu lac de unghii, pentru a putea recunoaște decolorările unghiilor degetelor.
- Nu îndepărtați sub nicio formă singur fașa gipsată.

### Complicații posibile

Pot să apară complicații chiar dacă fașa a fost așezată corect, de ex.:

- Deteriorarea țesuturilor, nervilor și mușchilor din cauza presiunii
- Pericol de tromboză din cauza imobilizării
- Rigidizarea articulațiilor din cauza imobilizării
- Pericol de influențare negativă a circulației sangvine și funcționării nervilor
- Pierderea masei musculare (atrofie musculară) din cauza imobilizării

Pentru a evita complicațiile și a putea interveni la timp, trebuie să consultați imediat un medic în cazul apariției următoarelor semne de alarmă:

- dureri care se accentuează, senzația că ghipsul ar fi prea strâns

## CONDUITA CU O FAȘĂ GIPSATĂ PE BRAȚ

- tulburări de mișcare
- umflarea puternică a degetelor
- decolorare în albastru, violet sau alb a pielii sau degetelor
- amorțeală, furnicături, lipsa bruscă a mobilității degetelor

### Deteriorări ale ghipsului

Imobilizarea membrului rănit necesară pentru vindecare este garantată doar printr-o fașă gipsată ireproșabilă. Din acest motiv, vă rugăm să vă prezentați imediat dacă apar deteriorări ale ghipsului, precum:

- slăbire
- înmuiere
- rupere

### Indicații despre osteoporoză

La pacienții cu vârsta peste 50 de ani, ruperea osului radial în locul tipic este primul semn al unei posibile osteoporoze.

→ Se recomandă clarificarea printr-o măsurare a densității osoase.

Vă rugăm să vă adresați medicului dvs. de familie.