

Poškození sádry

Klidovou polohu nezbytnou k vyléčení zraněné končetiny lze zaručit jen pomocí bezvadného sádrového fixačního obvazu. Proto se prosím ihned ozvěte, pokud dojde k poškození sádry, jako je:

- uvolnění
- změknutí
- nalomení

Pohybová cvičení

Zeptejte se prosím své ošetřující lékařky/svého ošetřujícího lékaře, zda je po sejmutí sádry nutná fyzikální terapie a domluvte si v případě potřeby závazný termín s fyzioterapeutkou/fyzioterapeutem. Informace o možnostech terapie obdržíte rovněž od své ošetřující lékařky/svého ošetřujícího lékaře.

Dokud nosíte podpurný obvaz, provádějte po konzultaci se svou lékařkou/svým lékařem pravidelně následující cvičení:

- Pohybujte vsedě a vleže volnými prsty na nohou.
- Napínejte svaly na noze pozvedáváním nohy.

→ Máte-li volné koleno, ohýbejte a zase natahujte nohu v koleni a kyčli.

→ Nemáte-li volné koleno, pozvedávejte nohu ve vodorovné poloze a opět ji pokládejte.

 [gesund und gepflegt](#)
 [m_einlebenlang](#)
 [NÖ Landesgesundheitsagentur](#)
www.noelga.at

IMPRESUM
Vlastník média: **NÖ LANDESGESUNDHEITSAGENTUR** · Místo vydání: 3100 St. Pölten · **Obrazový materiál:** iStock

Version 10/2022

Informace

při propuštění z nemocnice

Jak se chovat se sádrou na noze



G

A

JAK SE CHOVAT SE SÁDROU NA NOZE

Vážená pacientko! Vážený paciente!

Dnes budete propuštěn/propuštěna z nemocnice se sádrovým obvazem na noze.

Důvody pro podpurný obvaz

- zlomenina kosti (fraktura)
- znehybnění a/nebo zmírnění bolesti při natažení svalů a podlitinách
- po operativním ošetření natržených šlach a vazů

Pokyny a tipy

- Sádra vytvrdne teprve po 12 až 24 hodinách – do té doby s ní zacházejte opatrně (nepokládejte ji například na tvrdé hrany).
- Po vytvrdnutí ji lze plně zatěžovat (vyhněte se extrémnímu zatížení).
- Vsedě a vleže mějte nohu v sádře přizvednutou (kotník výše než koleno a koleno výše než pánev).
- Umístění do přizvednuté polohy může snížit bolest a otok.

JAK SE CHOVAT SE SÁDROU NA NOZE

- Máte-li chodící sádro, zvyšte trochu botu na zdravé noze.
- **Pohybuje prsty a klouby** mimo sádro, abyste podpořil/podpořila krevní oběh.
- Sádro je nutné **udržovat v suchu**. Při sprchování nebo koupeli ji zakryjte ochranným návlekm/ ochrannou fólií.

Co nedělat

- Pokud pokožka pod sádrou svědí, **nezasouvejte pod sádro žádné předměty** za účelem poškrábání → dojde k poranění pokožky a pod sádro by mohla uvíznout část použitého předmětu.
- Neaplikujte na svědivou pokožku pudr ani deodoranty – podráždění se může zvýšit.
- Nepoužívejte lak na nehty, aby byla vidět případná změna barvy nehtů. Neodstraňujte sádro v žádném případě sám/sama.

JAK SE CHOVAT SE SÁDROU NA NOZE

Možné komplikace

I když je sádra přiložena správně, mohou se vyskytnout například tyto komplikace:

- tlakové poškození tkání, nervů a svalů
- riziko trombózy v důsledku znehybnění
- ztuhnutí kloubů v důsledku znehybnění
- riziko negativních účinků na prokrvení a nervové funkce
- ubývání svalstva (svalová atrofie) v důsledku imobilizace

Vyskytnou-li se následující **varovná znamení**, vyhledejte okamžitě lékařku/lékaře, aby bylo možné včas zasáhnout a předešlo se komplikacím:

- rostoucí bolest, pocit, že je sádra příliš úzká
- poruchy hybnosti
- silné otoky prstů na noze
- zbarvení pokožky nebo prstů do modra, fialova nebo bíla
- necitlivost, mravenčení, náhlá nepohyblivost prstů