



## ギプスと上手に付き合うために

固定した手足は、これから腫れてくる可能性があります。  
多くは心配ありませんが、まれに急いで処置が必要になります。



### こんなときは、がまんせず すぐにご連絡・受診を

固定した当日～翌日は特に注意してください

- 1 手足を高く上げても、**痛みがかなり強い** (30分上げても引かない)
- 2 **しびれ**が強くなる、触った感覚が鈍い
- 3 指が**動かしにくく**なるような感覚が出てくる
- 4 足を固定したのに、**持続する息苦しさ・胸の痛み**が出てくる

これらは、腫れで**血管や神経が圧迫されたり、血栓(血のかたまり)**のサインかもしれません。そのままにすると、**数時間のうちに元に戻らない障害**が残ることがあります。

夜間・休診日は、地域の救急外来(休日・夜間救急をおこなう医療機関 など)へ。

#### してほしいこと

#### 腫れ・むくみを抑え、関節を守るために

##### 高く上げる

座るときも寝るときも、固定した手足を**心臓より高く**。枕やクッションを活用しましょう。腫れ・むくみ・痛みをやわらげます。



##### 出ている指は動かす

固定していない指は「グー・パー」を繰り返して。関節が固まるのと血行不良を防ぎます。  
動かして痛むときは主治医にご相談を。

#### 注意

#### ギプスを長持ちさせ、皮膚を守るために

##### **ぬらさない**

入浴時はタオル＋ビニール袋で覆い、**湯船につからず**シャワーは短時間で。中が濡れると皮膚トラブルの原因に。

##### **中に物を入れない**

かゆくても、ものさしや箸などを**差し込まないで**。皮膚を傷つけ感染のもとに。汗をかくとかゆくなるので涼しく過ごしましょう。



##### **ご自身の判断で外さない**

**割れ・ひび**が入ったらご連絡を。取り外せるシーネも、**医師の指示なく**外したり巻き直したりしないでください。