

घर पर प्लास्टर (कास्ट) और स्प्लिंट की देखभाल

बांह को ऊपर उठाकर रखना और प्लास्टर को साफ़ और सूखा रखना आराम से ठीक होने की कुंजी है।

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

प्लास्टर (कास्ट) या स्प्लिंट आपकी ठीक हो रही हड्डी, टेंडन (कंडरा) या जोड़ को पूरी तरह स्थिर रखता है, ताकि वह सही स्थिति में जुड़ सके। यह कुछ सप्ताह तक आपके साथ रहेगा, और आप इसकी देखभाल कैसे करते हैं, इससे सचमुच फ़र्क पड़ता है — आपके आराम पर भी और इस पर भी कि चोट कितनी अच्छी तरह ठीक होती है। ज़्यादातर बातें सामान्य समझ की हैं, लेकिन कुछ बातों को सही करना ज़रूरी है, और आखिर में चेतावनी संकेतों की एक छोटी सूची है जिसे आपको कभी अनदेखा नहीं करना चाहिए।

इसे साफ़ और सूखा रखें

यह सबसे ज़रूरी नियम है। गीला होने पर प्लास्टर का कास्ट नरम और भुरभुरा हो जाता है और अपना काम करना बंद कर देता है। फाइबरग्लास (सिंथेटिक) कास्ट अपना आकार बेहतर बनाए रखता है, लेकिन उसके नीचे की नरम गद्दी फिर भी पानी सोख लेती है, और घंटों तक त्वचा से सटी गीली गद्दी से खुजली, इरिटेशन (त्वचा का परेशान हो जाना) और त्वचा का गलना-छिलना होता है।

- **नहाते समय इसे ढक लें।** सही वाटरप्रूफ़ कास्ट कवर या स्लीव इस्तेमाल करें, या इसे प्लास्टिक की थैली में लपेटकर ऊपर से टेप से बंद कर दें। ढके होने पर भी हाथ या पैर को पानी की सीधी धार से दूर रखें और उसे पानी में न डुबोएं; ज़ोर की छींटें अंदर तक पहुंच ही जाती हैं।
- **अगर ढकना मुश्किल हो, तो उसकी जगह कास्ट के आसपास स्पंज से साफ़ करें** और कास्ट को पानी से अच्छी तरह दूर रखें।
- **अगर यह गीला हो ही जाए,** तो बाहर की सतह और किनारों की गद्दी को तौलिये से या हेयरड्रायर की ठंडी सेटिंग से जितना हो सके सुखा लें (गर्म कभी नहीं; कास्ट के अंदर आपको जलने का पता नहीं चलता)। अगर प्लास्टर का कास्ट पूरी तरह भीग जाए, नरम पड़ जाए, उसमें दरार आ जाए या उससे बदबू आए, तो हमें फ़ोन करें ताकि उसकी जांच हो सके या उसे बदला जा सके।

उतारे जा सकने वाले स्प्लिंट के साथ यह आसान है: हमारे बताए अनुसार उसे उतारें, उसे सूखा रखें, और दोबारा पहनने से पहले नीचे की त्वचा को हवा लगने दें और पूरी तरह सूखने दें। इसे केवल उन्हीं कारणों से और उतनी ही देर के लिए उतारें जितना हमने बताया है; यह ठीक हो रहे हिस्से की सुरक्षा के लिए है।

अंदर कभी कुछ न डालें

कास्ट के नीचे की त्वचा में अक्सर खुजली होती है। खुजलाने के लिए बुनाई की सलाई, पेन, स्केल या कपड़े टांगने का हैंगर अंदर डालने का बहुत मन करता है। कृपया ऐसा न करें। आपको पता नहीं चलता कि आप कितनी ज़ोर से रगड़ रहे हैं, त्वचा छिल सकती है, और गर्म, अंधेरी, गद्दीदार जगह में फंसी एक छोटी-सी खरोंच से ही संक्रमण (इन्फेक्शन) शुरू होता है। इससे गद्दी भी सिकुड़कर इकट्ठी हो सकती है और एक जगह पर दबाव बना सकती है।

अगर खुजली आपको परेशान कर रही है, तो कास्ट के बाहर हल्के से थपथपाकर देखें, या हेयरड्रायर की ठंडी सेटिंग से अंदर ठंडी हवा फूँकें। अंदर पाउडर, लोशन या कुछ और न डालें। अगर खुजली बहुत ज़्यादा है या कोई छिली हुई, दुखती जगह है, तो खुद उससे जूझने के बजाय हमें बताएं।

इसे खुद न काटें, न छांटें, न उतारें

यह बहुत तंग, बहुत लंबा या बस आड़े आता हुआ लग सकता है, लेकिन प्लास्टर या स्प्लिंट को खुद कभी न छांटें, न काटें, न मोड़ें और न उतारें। इसका आकार और लंबाई सोच-समझकर रखी गई है; इसे काटने से हड्डी खिसक सकती है या कोई नुकीला किनारा रह सकता है जो त्वचा में चुभे। अगर यह सचमुच बहुत तंग लगे या बुरी तरह रगड़ रहा हो, तो यह हमसे संपर्क करने का कारण है, कैची उठाने का नहीं (नीचे दिए चेतावनी संकेत देखें)।

सूजन कम करने के लिए ऊपर उठाकर रखें

पहले कुछ दिनों में सूजन ही आपकी सबसे बड़ी रुकावट होती है, और गुरुत्वाकर्षण आपके खिलाफ़ काम करता है। जितना हो सके, हाथ या पैर को **दिल के स्तर से ऊपर उठाकर रखें**।

- **बांह या हाथ** के लिए, बैठते या लेटते समय उसे तकियों पर टिकाएं, ताकि हाथ कोहनी से ऊंचा रहे और कोहनी कंधे से ऊंची। दिन में स्लिंग (बांह को सहारा देने वाली पट्टी) मदद करता है, लेकिन हाथ को नीचे लटकने न दें।
- हाथ या पैर को ऊपर रखने से तरल उंगलियों में जमा होने के बजाय वापस बह जाता है, जिससे टीस कम होती है और रात भर में कास्ट ज़्यादा तंग महसूस नहीं होता।

पहले 24–48 घंटों में कुछ सूजन और कसाव महसूस होना सामान्य है, और ऊपर उठाकर रखने से यह कम हो जाता है। जो सूजन लगातार बढ़ती जाए, या नीचे दिए चेतावनी संकेतों के साथ हो, वह सामान्य नहीं है। हमसे संपर्क करें।

जो हिला सकते हैं, उसे हिलाते रहें

कास्ट एक हिस्से को हिलने से रोकता है, लेकिन उसके बाहर का सब कुछ धीरे-धीरे काम करता रहना चाहिए; इससे जकड़न नहीं होती और खून का बहाव बना रहता है।

- जागते समय **अपनी उंगलियों और अंगूठे को** नियमित रूप से, हर घंटे कई बार **हिलाएं**, जब तक हमने खास तौर पर यह न कहा हो कि किसी उंगली को स्थिर रखना है।
- **जो जोड़ खुले हैं उन्हें हिलाएं**: अगर आपकी अग्रबाहु (कोहनी से कलाई तक का हिस्सा) या कलाई पर कास्ट है, तो आम तौर पर कंधा और कोहनी। कंधे को धीरे-धीरे गोल घुमाने और कोहनी मोड़ने से, कलाई ठीक होने के दौरान, ये जोड़ जकड़ते नहीं।
- दर्द वाली किसी भी चीज़ में ज़ोर न लगाएं, और हमारी दी हुई कोई खास एक्सरसाइज़ हो तो उसका पालन करें।

कास्ट और त्वचा की सुरक्षा करें

- **इस पर वज़न न डालें और इस पर टेक न लगाएं।** यह हाथ या पैर को आराम देने के लिए है, आपका वज़न उठाने के लिए नहीं। अग्रबाहु के कास्ट पर टेक लगाने से नीचे की हड्डी पर और आपकी त्वचा पर दबाव पड़ता है।
- **किनारों पर त्वचा पर नज़र रखें।** जहां कास्ट त्वचा से मिलता है वहां थोड़ी लाली आम है; छिली हुई, फटी हुई या लगातार दुखती त्वचा सामान्य नहीं है।
- कास्ट को साफ़ रखें और ध्यान रखें कि मिट्टी, रेत या छोटी चीज़ें अंदर न जाएं।

मदद कब लें — इंतज़ार न करें

ज़्यादातर कास्ट पहले एक-दो दिन के बाद ठीक से बैठ जाते हैं। लेकिन जो कास्ट बहुत तंग हो जाए वह सचमुच की इमरजेंसी है: यह अंदर की मांसपेशियों और नर्व (तंत्रिका) को दबा सकता है और खून की सप्लाई रोक सकता है (इस समस्या को **कम्पार्टमेंट सिंड्रोम** कहते हैं), और इससे कुछ ही घंटों में स्थायी नुकसान हो सकता है। नीचे दिए चेतावनी संकेत आपकी शुरुआती चेतावनी हैं। इंतज़ार न करें।

अगर आपको इनमें से कुछ भी दिखे, तो उसी दिन हमसे संपर्क करें, या अपने नज़दीकी इमरजेंसी विभाग जाएं:

- **दर्द जो बढ़ रहा हो, बहुत तेज़ हो, या आपकी उम्मीद से ज़्यादा हो,** खास तौर पर ऐसा दर्द जो आपकी सामान्य दर्द की दवा से कम न हो, या ऐसा दर्द जो गहरा और लगातार महसूस हो।
- दिन बीतने के साथ **प्लास्टर या स्प्रिंट का ढीला लगने के बजाय और तंग लगना।**
- उंगलियों में **सुन्नपन, झुनझुनी या जलन।**
- **उंगलियों का फीका (सफ़ेद पड़ा हुआ), सफ़ेद, नीला, धूसर (सांवला-सा) या ठंडा पड़ जाना,** या उनका बहुत सूजा हुआ दिखना और ऊपर उठाकर रखने से ठीक न होना।
- कोशिश करने पर **उंगलियां न हिला पाना।**
- कास्ट के नीचे **जलन, रगड़ या दबाव वाली कोई जगह:** यह दबाव से बनने वाला घाव (प्रेसर सोर) बनने का संकेत हो सकता है।
- **कास्ट से बदबू आना, या कोई रिसाव या तरल बाहर निकलना:** यह नीचे त्वचा के घाव या संक्रमण का संकेत है।
- ऊपर दी गई किसी भी बात के साथ **बुखार** या आम तौर पर तबीयत खराब लगना।

अगर इनमें से कई लक्षण एक साथ हों, खास तौर पर **तेज़ दर्द के साथ उंगलियों में सुन्नपन, ठंडापन या रंग बदलना**, तो इसे अत्यावश्यक मानें और यह देखने के लिए इंतज़ार करने के बजाय कि यह अपने आप ठीक होता है या नहीं, तुरंत मदद लें। किसी तंग कास्ट को बहुत देर तक लगा रहने देने से हमेशा बेहतर है कि कास्ट की जांच करवाई जाए और कुछ गड़बड़ न निकले।

सामान्य खुजली, ऊपर उठाकर रखने से कम हो जाने वाली मामूली सूजन, या ऐसा कास्ट जो बस परेशान करता है, इनके लिए आप इंतज़ार कर सकते हैं और अगली क्लिनिक विज़िट में हमसे बात कर सकते हैं। जब भी शक हो, क्लिनिक को फ़ोन करें; हम आपसे सुनना कहीं ज़्यादा पसंद करेंगे।