

வீட்டிலிருந்தபடியே கயஸ்ட் மற்றும் ஸ்பிளின்ட் பராமரிப்பு



கையை உயர்த்தி வைத்திருப்பதும், கயிற்றை சுத்தமாகவும்
உலர்ந்ததாகவும் வைத்திருப்பதும் ஒரு வசதியான மீட்புக்கான
திறவுகோலாகும்.

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0

இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

உங்கள் குணமடையும் எலும்பு, இடுப்பு அல்லது மூட்டு ஆகியவற்றை ஒரு க்ளிஸ்ட் அல்லது
ஸ்பிளின்ட் சரியாகக் கட்டுப்படுத்துகிறது. அது சரியான நிலையில் சரிசெய்ய முடியும். அது
சில வாரங்களுக்கு உங்களுடன் இருக்கும், மற்றும் நீங்கள் அதை எவ்வாறு
கவனித்துக்கொள்கிறீர்கள் என்பது உங்கள் வசதிக்காகவும், பெரும்பாலானவை பொது
அறிவு, ஆனால் சில புள்ளிகள் மதிப்புள்ளவை சரியான முறையில் பெறுதல், மற்றும்
இறுதியில் நீங்கள் புறக்கணிக்கக் கூடாது.

சுத்தமாகவும் உலர்ந்ததாகவும் வைத்திருங்கள்

இது மிக முக்கியமான ஒற்றை விதி. ஒரு கண்ணாடி இழை (செயற்கை) வார்ப்பு அதன்
வேலையை செய்வதை நிறுத்துகிறது அதன் வடிவம் சிறப்பாக உள்ளது, ஆனால்
மென்மையான padding கீழ் இன்னும் நீர் உறிஞ்சும், மற்றும் மணிக்கணக்கில் உங்கள்
சருமத்தின் மீது உட்கார்ந்திருக்கும் ஈரப்பதம் உராய்வு, எரிச்சலை ஏற்படுத்துகிறது மற்றும்
தோல் சிதைவு.

- **குளிக்கும்போது அல்லது குளிக்கும்போது அதை மூடி வைக்கவும்.** ஒரு சரியான
நீர்ப்புகா நடிப்பு மூடியை பயன்படுத்தவும் அல்லது அல்லது ஒரு பிளாஸ்டிக் பையில்
அதை மூடி, மேலே பேப் கொண்டு சீல் செய்யுங்கள். அது மூடப்பட்டிருக்கும், நீர் நேரடி
ஓட்டம் வெளியே உறுப்பு வைத்து மற்றும் வேண்டாம் ஒரு உறுதியான ஸ்பிளாஷ் அதன்
வழியைக் காண்கிறது.

- **மூடுவது அசௌகரியமானதாக இருந்தால், அதற்கு பதிலாக அதை சுற்றி ஸ்பாஞ்ச்-வாஷ் செய்யுங்கள்** மற்றும் நடிகர்களை வைத்து நீரிலிருந்து நன்கு தெளிவாக.
- **அது ஈரமாகிவிட்டால்**, உலர் வெளியே மற்றும் விளிம்புகளில் padding போன்ற முடிந்தவரை ஒரு துண்டு அல்லது ஹேர் ட்ரையர் கொண்டு குளிர்ச்சியான setting (never hot; you can't feel a burn through a cast). ஒரு பிளாஸ்டர் cast ஈரமாகிவிட்டால் மென்மையான, பிளவுபட்ட அல்லது துர்நாற்றம் வீசும், எங்களை அழைக்கவும், அதனால் அதை சரிபார்க்கலாம் அல்லது மாற்றலாம்.

அ **அகற்றக்கூடிய ஸ்பிளின்ட்** எளிதாக உள்ளது: நாம் அறிவுறுத்தியபடி அதை எடுத்து, அதை வைத்து வறண்டு, சருமத்தின் கீழ் காற்று மற்றும் நீங்கள் மீண்டும் அதை வைத்து முன் முழுமையாக உலரட்டும். நாம் சொன்ன காரணங்களுக்காக மற்றும் நேரம் நீளம் மட்டுமே அதை நீக்க; அது ஒரு குணப்படுத்தும் பகுதியை பாதுகாக்க அங்கு.

உள்ளே எதையும் கீழே வைக்காதே

ஒரு ஜாம்புக்கு அடியில் உள்ள தோல் அடிக்கடி அரிப்பு ஏற்படுகிறது. ஊசி, பேனா, லைனர் அல்லது கோட் ஹேங்கர் வரை கீறல். தயவுசெய்து வேண்டாம். நீங்கள் எவ்வளவு கடினமாக கீறி, நீங்கள் தோல் உடைக்க முடியும் உணர், மற்றும் ஒரு சிறிய graze ஒரு சூடான, இருண்ட, மெருகூட்டப்பட்ட இடத்தில் சிக்கி ஒரு தொற்று துல்லியமாக எப்படி தொடங்குகிறது. ஒரு அழுத்தப் புள்ளியை உருவாக்கும்.

அரிப்பு உங்களை பைத்தியமாக்குகிறது என்றால், வெளியே தட்டுவதை முயற்சிக்கவும், அல்லது ஊதி குளிர் அமைப்பில் ஒரு ஹேர் ட்ரையர் மூலம் அதை குளிர் காற்று கீழே. தூள் போட வேண்டாம், லோஷன் அல்லது வேறு எதையும் உள்ளே. அரிப்பு கடுமையான அல்லது ஒரு மூல இருந்தால், புண், அதை நீங்களே போராடி விட எங்களுக்கு சொல்ல.

அதை நீங்களே வெட்டவோ, வெட்டவோ அல்லது அகற்றவோ வேண்டாம்

இது மிகவும் இறுக்கமாக உணரலாம், மிக நீண்ட, அல்லது வழியில் தான், ஆனால் ஒருபோதும் trim, வெட்டு, உங்கள் சொந்த ஒரு cast அல்லது splint வளைக்க அல்லது நீக்க. வடிவம் மற்றும் நீளம் வேண்டுமென்றே; அதை வெட்டி எலும்பு நகர்த்த அல்லது தோண்டி ஒரு கூர்மையான விளிம்பில் விட்டு முடியும் அது உண்மையாக மிகவும் இறுக்கமாக உணர்கிறார் அல்லது மோசமாக தேய்த்து இருந்தால், அது ஒரு காரணம் (கீழே உள்ள எச்சரிக்கை அறிகுறிகளைப் பார்க்கவும்).

வீக்கத்தை சரிசெய்ய உயர்த்தவும்

முதல் சில நாட்களில், வீக்கம் உங்களுக்கு எதிராக வேலை செய்யும் முக்கிய விஷயம், மற்றும் புவிஈர்ப்பு எதிரி. **உங்கள் இதயத்தின் மட்டத்திற்கு மேலே உயர்த்தப்பட்ட** எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு.

- ஒரு **கை அல்லது கை**, நீங்கள் உட்கார்ந்து அல்லது படுத்திருக்கும் போது தலையணைகள் மீது ஆதரவு எனவே கை உங்கள் முழங்கை விடவும், உங்கள் முழங்கை உங்கள் தோள்பட்டை. ஒரு ஸ்லிங் நாள் போது உதவுகிறது, ஆனால் கை தொங்கவிட வேண்டாம்.
- விரலை உயர்த்தினால், விரல்களில் திரவம் குவிந்து விடாமல், பின்னோக்கி ஓட அனுமதிக்கிறது. இது துடிப்பதை எளிதாக்குகிறது மற்றும் ஒரே இரவில் வார்ப்பை இறுக்கமாக உணருவதை நிறுத்துகிறது.

முதல் 2448 மணிநேரங்களில் சிறிது வீக்கம் மற்றும் இறுக்கமான உணர்வு ஏற்படுவது இயல்பானது. உயர்த்துடன் சரிகிறது. மோசமடைகிறது, அல்லது அது வருகிறது கீழே உள்ள எச்சரிக்கை அறிகுறிகளுடன், இல்லை. தொடர்பு கொள்ளவும்.

உங்களால் முடிந்தவரை நகர்த்தவும்

ஒரு அச்ச ஒரு பகுதியை அசைப்பதை நிறுத்துகிறது, ஆனால் அதற்கு வெளியே உள்ள அனைத்தும் தொடர்ந்து வேலை செய்ய வேண்டும் மெதுவாக; இது இறுக்கம் ஏற்படுவதை தடுக்கிறது மற்றும் இரத்த ஓட்டத்தை பராமரிக்கிறது.

- **விரல்களையும் கட்டைவிரலையும் அசைக்கவும்** வழக்கமாக, ஒரு மணி நேரத்திற்கு பல முறை நீங்கள் விழித்திருக்கிறோம், நாம் குறிப்பாக நீங்கள் ஒரு விரல் இன்னும் இருக்க வேண்டும் என்று சொல்லவில்லை என்றால்.
- **இலவசமாக இருக்கும் மூட்டுகளை நகர்த்தவும்:** பொதுவாக உங்கள் தோள்பட்டை மற்றும் முழங்கை மென்மையான தோள்பட்டை வட்டங்கள் மற்றும் மணிக்கட்டு குணமடையும் போது அந்த மூட்டுகள் பிடிபடுவதை முழங்கை நிறுத்துகிறது.
- வலிக்கும் எதையும் வலுக்கட்டாயமாக செய்யாதீர்கள், குறிப்பிட்ட பயிற்சிகளை பின்பற்றுங்கள் நாங்கள் உங்களுக்கு கொடுத்துள்ளோம்.

சருமம் மற்றும் சருமத்தை பாதுகாக்கவும்

- **அதில் எடை தாங்க வேண்டாம் அல்லது அதன் மீது சாய்ந்து கொள்ள வேண்டாம்.** அது அங்கு உறுப்பு ஓய்வெடுக்க உள்ளது, இல்லை உங்கள் எடையை சுமக்க. ஒரு முன்கை பாத்திரத்தில் சாய்வது எலும்பில் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது உங்கள் சருமத்தின் கீழ் மற்றும் மீது.

- விளிம்புகளில் உள்ள தோல் மீது ஒரு கண் வைத்து. ஒரு சிறிய சிவத்தல் எங்கே நடிகர்கள் சருமத்தை சந்திப்பது பொதுவானது; பச்சையான, உடைந்த அல்லது தொடர்ந்து வலிக்கும் சருமம் இல்லை.
- அச்சப்பொறியை சுத்தமாக வைத்திருங்கள் மற்றும் அழுக்கு, மணல் அல்லது சிறிய பொருட்கள் உள்ளே நுழைவதைத் தவிர்க்கவும்.

உதவி தேடுவது எப்போது காத்திருக்க வேண்டாம்

பெரும்பாலான நடிகர்கள் முதல் நாள் அல்லது இரண்டு நாட்களுக்குப் பிறகு குடியேறுகிறார்கள். மிகவும் இறுக்கமானது உண்மையான அவசரநிலை: இது தசைகள் மற்றும் நரம்புகளை சுருக்கலாம் உட்புறத்தில், இரத்த விநியோகத்தை நிறுத்துதல் (compartment சிண்ட்ரோம்), இது சில மணி நேரங்களில் நிரந்தர சேதத்தை ஏற்படுத்தும். கீழே உள்ள அறிகுறிகள் உங்கள் ஆரம்ப எச்சரிக்கை. காத்திருக்க வேண்டாம்.

அதே நாளில் எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள், அல்லது உங்களுக்கு அருகிலுள்ள அவசர சிகிச்சை பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள், பின்வருவனவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை அறிவிக்கவும்ஃ

- நீங்கள் எதிர்பார்ப்பதை விட அதிகரிக்கும், கடுமையான அல்லது மோசமான வலி, குறிப்பாக உங்கள் வழக்கமான வலி நிவாரணத்துடன் குறையாத வலி, அல்லது ஆழமான வலி மற்றும் பொறுமையற்ற.
- கயஸ்ட் அல்லது ஸ்பிளின்ட் உணர்வு இறுக்கமாக நாளுக்கு நாள் சுலபமாகி வருகிறது.
- மயக்கம், ஊசிகள் மற்றும் ஊசிகள், அல்லது எரியும் விரல்களில்.
- விரல்கள் பளபளப்பாக, வெண்மையாக, நீலமாக, இருண்டதாக அல்லது குளிராக மாறுதல், அல்லது மிகவும் வீக்கம் மற்றும் உயரத்துடன் குடியேறவில்லை.
- விரல்களை அசைக்க இயலாமை நீங்கள் முயற்சி போது.
- எரியும், தேய்க்கும் அல்லது அழுத்தம் கொடுக்கும் புள்ளி நடிகர்கள் கீழ் இந்த ஒரு இருக்க முடியும் அழுத்த வலி உருவாக்கம்.
- ஒரு கெட்ட வாசனை இருந்து வரும் நடிகர்கள், அல்லது எந்த வெளியேற்றம் அல்லது திரவம் வெளியே கசிவது: ஒரு தோல் வலி அல்லது கீழ் தொற்று அறிகுறி.
- அ வெப்பம் அல்லது மேற்கூறியவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றால் பொதுவாக உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருப்பது.

உங்களுக்கு இவை ஒன்றாக இருந்தால், குறிப்பாக ** கடுமையான வலி + விரல்களில் மயக்கம், குளிர் அல்லது நிற மாற்றம்**, அவசரமாக சிகிச்சையளிக்கவும் அது நின்றவிடுமா என்று காத்திருக்காமல் உடனடியாக உதவி தேடுங்கள். ஒரு இறுக்கமான அறுவை சிகிச்சையை விட ஒரு அறுவை சிகிச்சையை சரிபார்த்து, தவறாக எதையும் கண்டுபிடிக்க முடியாது நீண்ட காலமாக.

சாதாரண அரிப்பு, உயரத்துடன் குணமடையும் லேசான வீக்கம், அல்லது அது வெறுமனே எரிச்சலூட்டும், நீங்கள் காத்திருக்க மற்றும் உங்கள் அடுத்த கிளிநிக் எங்களுடன் அதை உயர்த்த முடியும் சந்தேகம் இருந்தால், அறைகளை அழையுங்கள்; உங்களிடமிருந்து நாங்கள் கேட்க விரும்புகிறோம்.