

Chăm sóc nẹp và bột bó tại nhà

Giữ cánh tay ở tư thế nâng cao và giữ cho bột bó sạch sẽ, khô ráo là chìa khóa để có một quá trình hồi phục thoải mái.

Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 4.0



Trang này được dịch bằng máy và chưa được bác sĩ kiểm tra. **Bản tiếng Anh** là bản chính thức.

Bằng bột hoặc nẹp giữ xương, gân hoặc khớp đang lành của bạn hoàn toàn bất động để chúng có thể liên lại ở đúng vị trí. Bạn sẽ mang nó trong vài tuần, và cách bạn chăm sóc nó sẽ tạo ra sự khác biệt thực sự, cả về sự thoải mái của bạn lẫn mức độ lành thương. Phần lớn là kiến thức phổ thông, nhưng có một số điểm quan trọng cần thực hiện đúng, và có một danh sách ngăn các dấu hiệu cảnh báo ở cuối mà bạn không bao giờ được bỏ qua.

Giữ khô và sạch

Đây là quy tắc quan trọng nhất. Bó bột bị ướt sẽ trở nên mềm, vụn và mất tác dụng. Bó sợi thủy tinh (loại tổng hợp) giữ hình dạng tốt hơn, nhưng lớp đệm mềm bên trong vẫn ngâm nước, và lớp đệm ẩm tiếp xúc với da trong nhiều giờ gây ngứa, kích ứng và tổn thương da.

- **Che chắn khi tắm hoặc tắm bồn.** Sử dụng bao hoặc ống bọc bó chống nước chuyên dụng, hoặc quấn bó trong túi nhựa và dán kín phần miệng túi bằng băng dính. Ngay cả khi đã được che chắn, hãy giữ chỉ tránh xa dòng nước trực tiếp và không nhúng bó xuống nước; một tia nước nhỏ cũng có thể lọt vào.
- **Nếu việc che chắn bất tiện, hãy lau người bằng khăn ẩm xung quanh bó** và giữ cho bó tránh xa nước.
- **Nếu bó bị ướt,** hãy lau khô bề mặt ngoài và lớp đệm ở các mép bằng khăn hoặc máy sấy tóc ở chế độ *lạnh* (không bao giờ dùng chế độ nóng; bạn không thể cảm nhận được vết bỏng thông qua lớp bó). Nếu bó bột bị thấm nước, trở nên mềm, nứt hoặc có mùi, hãy gọi cho chúng tôi để kiểm tra hoặc thay thế.

Nẹp tháo rời dễ chăm sóc hơn: tháo nẹp ra theo hướng dẫn, giữ nẹp khô ráo và để da bên dưới thoáng khí, khô hoàn toàn trước khi đeo lại. Chỉ tháo nẹp vì các lý do và trong khoảng thời gian chúng tôi đã chỉ định; nẹp có nhiệm vụ bảo vệ vùng đang lành.

Không bao giờ thò vật gì vào bên trong

Da dưới bột bó thường bị ngứa. Rất dễ bị cảm dờ dùng kim đan, bút, thước hoặc móc treo áo để thò vào bên trong gài. Xin đừng làm vậy. Bạn không thể cảm nhận được lực cào xước của mình, bạn có thể làm trầy da, và một vết trầy nhỏ bị mắc kẹt trong không gian ẩm áp, tối tăm và được đệm lót chính là cách khởi phát nhiễm trùng. Bạn cũng có thể làm cuộn lớp đệm lót và tạo ra điểm chèn ép.

Nếu cơn ngứa khiến bạn phát điên, hãy thử gõ nhẹ lên bên ngoài bột bó, hoặc thổi không khí mát vào bên trong bằng máy sấy tóc ở chế độ lạnh. Không được rắc bột, thoa kem dưỡng da hoặc bất kỳ thứ gì khác vào bên trong. Nếu tình trạng ngứa nghiêm trọng hoặc có vùng da trầy xước, đau rát, hãy thông báo cho chúng tôi thay vì tự đối phó.

Không tự ý cắt, thu ngắn hoặc tháo bỏ

Cảm giác quá chật, quá dài, hoặc chỉ vướng víu, nhưng tuyệt đối không tự ý cắt, thu ngắn, uốn hoặc tháo bỏ bột hoặc nẹp. Hình dạng và chiều dài được thiết kế cố định; việc cắt có thể khiến xương dịch chuyển hoặc tạo ra cạnh sắc nhọn gây trầy xước. Nếu thực sự cảm thấy quá chật hoặc bị cọ xát mạnh, đó là lý do để liên hệ với chúng tôi, chứ không phải tự ý dùng kéo để cắt (xem các dấu hiệu cảnh báo dưới đây).

Nâng cao để giảm sưng

Trong vài ngày đầu, sưng là yếu tố chính gây bất lợi cho bạn, và trọng lực là kẻ thù. Hãy giữ chi **nâng cao hơn mức tim** của bạn càng nhiều càng tốt.

- Đối với **tay hoặc bàn tay**, hãy kê nó trên gối khi bạn ngồi hoặc nằm sao cho bàn tay nằm cao hơn khuỷu tay, và khuỷu tay cao hơn vai. Dây đeo tay giúp đỡ trong ngày, nhưng không để bàn tay buông thõng.
- Việc nâng cao chỉ giúp dịch thoát ngược trở lại thay vì tụ lại ở các ngón tay, làm giảm cảm giác đau nhói và ngăn cảm giác bó bột trở nên chặt hơn vào ban đêm.

Một số sưng và cảm giác chật chội trong 24–48 giờ đầu là bình thường và sẽ giảm khi nâng cao. Sưng tiếp tục *trở nên nghiêm trọng hơn*, hoặc đi kèm với các dấu hiệu cảnh báo dưới đây, thì không bình thường. Hãy liên hệ với chúng tôi.

Tiếp tục vận động những phần có thể

Bằng cố định ngăn một phần cơ thể cử động, nhưng mọi phần bên ngoài nó nên tiếp tục hoạt động một cách nhẹ nhàng; điều này ngăn ngừa cứng khớp và duy trì lưu thông máu.

- **Khẽ khum các ngón tay và ngón cái** thường xuyên, vài lần mỗi giờ khi bạn còn thức, trừ khi chúng tôi đã đặc biệt yêu cầu một ngón tay phải bất động.
- **Vận động các khớp còn tự do:** thường là vai và khuỷu tay nếu bạn có băng cố định cẳng tay hoặc cổ tay. Xoay nhẹ vai và gập khuỷu tay giúp ngăn các khớp này bị cứng trong khi cổ tay lành lại.
- Không ép buộc bất kỳ cử động nào gây đau, và tuân theo bất kỳ bài tập cụ thể nào chúng tôi đã hướng dẫn bạn.

Bảo vệ bột bó và da

- **Không chịu lực hoặc tựa lên nó.** Bột bó nhằm giúp chi nghỉ ngơi, không phải để chịu trọng lượng cơ thể. Tựa lên bột bó cẳng tay sẽ gây áp lực lên xương bên dưới và lên da của bạn.
- **Theo dõi da ở các mép bột bó.** Một chút đỏ nơi bột bó tiếp xúc với da là điều thường gặp; da trắng xức, vỡ hoặc đau kéo dài thì không bình thường.
- Giữ cho bột bó sạch sẽ, tránh bụi bẩn, cát hoặc các vật nhỏ lọt vào bên trong.

Khi nào cần tìm kiếm sự giúp đỡ – đừng chờ đợi

Hầu hết các nẹp bột sẽ ổn định sau một hoặc hai ngày đầu. Tuy nhiên, một chiếc nẹp trở nên quá chặt là một tình trạng khẩn cấp thực sự: nó có thể chèn ép các cơ và dây thần kinh bên trong, làm gián đoạn nguồn cung cấp máu (một tình trạng gọi là **hội chứng khoang**), và điều đó có thể gây tổn thương vĩnh viễn chỉ trong vòng vài giờ. Các dấu hiệu cảnh báo dưới đây là tín hiệu cảnh báo sớm của bạn. Đừng chờ đợi.

Liên hệ với chúng tôi trong cùng ngày, hoặc đến khoa cấp cứu gần nhất, nếu bạn nhận thấy bất kỳ điều nào sau đây:

- **Đau tăng dần, dữ dội hoặc nặng hơn mức bạn mong đợi**, đặc biệt là cơn đau không giảm với các biện pháp giảm đau thông thường, hoặc cơn đau cảm giác sâu và dai dẳng.
- **Cảm giác nẹp hoặc nẹp đỡ trở nên chặt hơn** thay vì dễ chịu hơn khi qua các ngày.
- **Tê bì, cảm giác kiến bò hoặc rát** ở các ngón tay.
- **Ngón tay chuyển sang nhợt nhạt, trắng, xanh, xỉn màu hoặc lạnh**, hoặc trông rất sưng và không giảm khi nâng cao.
- **Không thể cử động các ngón tay** khi bạn cố gắng.

- **Một điểm nóng rát, cọ xát hoặc áp lực** dưới lớp nẹp: đây có thể là dấu hiệu hình thành loét do tì đè.
- **Mùi hôi khó chịu từ nẹp, hoặc bất kỳ dịch tiết hoặc chất lỏng** rò rỉ ra ngoài: dấu hiệu của loét da hoặc nhiễm trùng bên dưới.
- **Sốt** hoặc cảm thấy mệt mỏi nói chung kèm theo bất kỳ triệu chứng nào nêu trên.

Nếu bạn có nhiều triệu chứng cùng lúc, đặc biệt là **đau dữ dội kèm theo tê bì, cảm giác lạnh hoặc thay đổi màu sắc ở ngón tay**, hãy coi đây là tình trạng khẩn cấp và tìm kiếm sự giúp đỡ ngay lập tức thay vì chờ đợi xem nó có tự giảm hay không. Luôn luôn tốt hơn là cho kiểm tra nẹp và không tìm thấy vấn đề gì hơn là để nẹp chặt quá lâu.

Đối với ngửa thông thường, sưng nhẹ giảm khi nâng cao, hoặc một chiếc nẹp chỉ gây khó chịu, bạn có thể chờ đợi và đề cập với chúng tôi tại cuộc hẹn phòng khám tiếp theo của bạn. Khi nghi ngờ, hãy gọi cho phòng khám; chúng tôi muốn nhận được tin tức từ bạn hơn là không.