

OTA YHTEYTTÄ!

On tärkeää, että kerrot vanhemillesi, jos kipsattu käsi ei tunnu hyvältä:

- Kädessä on runsaasti turvotusta ja särkyä kohoasennosta ja jumpauksesta huolimatta
- Kipsi puristaa niin paljon, että sormesi liikkuvat huonosti, sormien väri muuttuu, sormet tuntuvat kylmiltä, et tunne sormillasi mitään tai niitä pistelee
- Kipsi tuntuu epämukavalta
- Kipsi on liian väljä tai murtuu
- Sinulla on kuumetta
- Kipsi alkaa haista pahalle ja iho kipsin alla tuntuu kipeältä

Vanhempasi voivat ottaa yhteyttä terveyspalvelujen neuvontaan, sinua hoitavaan yksikköön tai ensiapu Acutaan.

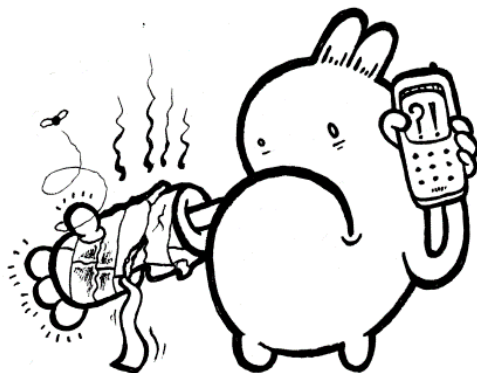
Terveyspalvelujen neuvonta

klo 7-22 - (03) 10023

Hatanpään murtumavastaanotto

klo 8-9 arkisin - (03) 5657 3247

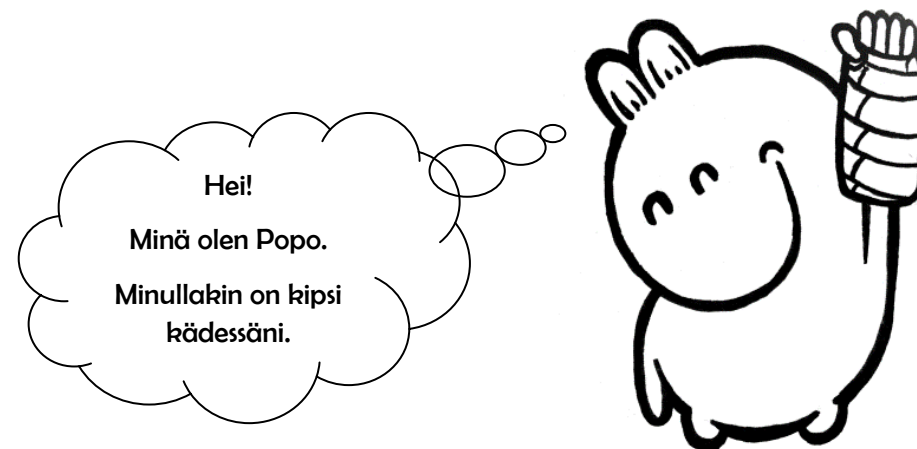
Muina aikoina ensiapu Acuta



Huomaathan, jotta luustosi pysyisi kunnossa, muista juoda maitoa ja syödä kalsiumia ja D-vitamiinia sisältäviä tuotteita päivittäin! Kalsiumia saat maidosta, jogurtista, juustosta ja muista maitotuotteista. D-vitamiinia saat auringonvalosta, kalasta, maitotuotteista ja margariinista.

KIPSATUN KÄDEN HOITO-OHJEET

Kädessäsi on murtuma ja siksi kätesi on laitettu kipsi. Kipsi saattaa tuntua ikävältä ja erikummalliselta, mutta älä huoli! Voit olla normaalisti, kunhan muistat välttää asioita jotka aiheuttavat kipua käteesi! Opit pärjäämään kipsin kanssa, varsinkin **Popon** antamien esimerkkien avulla!



Hei!

Minä olen Popo.

Minullakin on kipsi
kädessäni.

Kipsatussa kädessäsi saattaa esiintyä turvotusta, jolloin kätesi tuntuu pullealta ja iho kiristävältä. Käden kohoasento vähentää turvotusta. Kipukin helpottuu, kun kipsi ei purista! Muista helpottaa kipsatun käden oloa tarpeeksi nostamalla sitä päasi yläpuolelle.

Vie sormiasi rauhallisesti nyrkkiin ja auki, sillä se vilkastuttaa verenkiertoasi ja vähentää turvotusta eli käden kiristävää tunnetta. Muista myös tehdä jumppaliikkeitä useita kertoja päivässä!

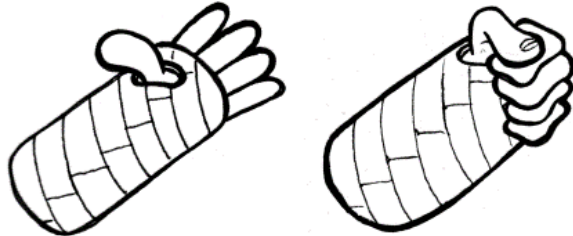
Kun kätesi on kipsattu oikein, siinä ei kuulu olla kipsistä johtuvaa kipua. Jos kädessä on kipua, pitää kivun syy selvittää! Kerro vanhemillesi kivusta.

JUMPPAOHJEET

Muistathan jumpata kättäsi ahkerasti useita kertoja päivässä jotta se pysyy vahvana! Muista tehdä muutama toisto kerralla, kuten **Popokin** tekee! Jumppaaminen myös ehkäisee käden turvotusta ja edistää paranemista. Tee liikkeet hitaasti ja rauhallisesti. Muista tehdä liikkeitä myös kipsin poiston jälkeen! Kipsin poiston jälkeen on hyvä rasvata kipsin alla ollutta ihoa.



1. Pidä kätesi suorana edessäsi. Vie ensin sormet vasten olkapäätä koukistamalla kättä kyynärpästä. Sitten vie sormet takaisin alas suoristamalla kätesi. Toista liikettä hitaasti.



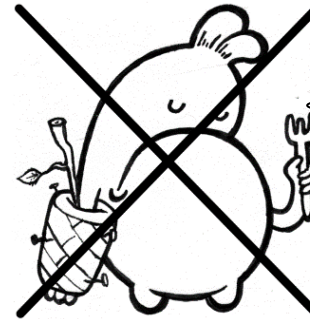
2. Oikaise sormesi. Vie sormet nyrkkiin käyttämättä liikaa voimaa. Oikaise sormet jälleen ja toista liikettä.



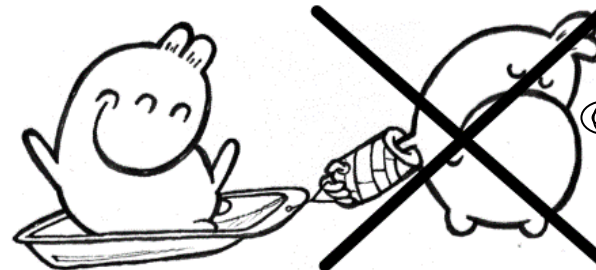
3. Nosta käsi suorana ja taivuttamatta ylöspäin niin että olkavarsi osuu korvaan. Muistathan pitää pään suorassa! Vie käsi takaisin alas ja toista liikettä rauhallisesti muutama kerran.

KIPSIN KANSSA

Kipsatulla kädellä en saa kantaa mitään. Paraneminen hidastuu ja tilanne voi pahentua!



Kipsin sisään en saa työntää mitään, vaikka kutittaisi. Voit satuttaa itsesi!



Kipsatulla kädellä en saa vetää tai työntää mitään. Paraneminen hidastuu ja tilanne voi pahentua!

Suojaan kipsin paksulla pyyhkeellä ja pidän sen sivussa suihkussa!



Kipsiä en saa kastella! Kipsi voi hajota ja kutina lisääntyy. Muistan myös etten saa mennä uimaan tai saunaan!

