

**IGELTSU edo FERULAREN ZAINKETA
CUIDADOS DE YESO O FÉRULA**

- Oso garrantzitsua da igeltsua egoera onean egotea, hobeto sendatzen laguntzen duelako.
- Zure medikuaren aholkuak arretaz bete behar dituzu.
- Lehenengo egunetan, igeltsua aldean edukitzen ohitu beharko duzu, apurka-apurka .
- Igeltsua edo ferula behar bezala egokitu behar zaio besoari edo hankari, mugi ez dadin. Ez ibili "igeltsu ambulatorioarekin", guztiz lehor eta gogor dagoen arte: gutxienez bi egunez itxaron behar da.
- Hantura gutxitzeko: lesionatu den besoa edo hanka bihotzaren mailaren gainetik ipini, besoa uhal batez utsita bularraren parean, eta burko baten gainean jarrita hanka. Jasota edukitzeak likidoak eta odola bihotzerantz bideratzen laguntzen du.
- Makuluak edo beso-euskarriak erabili, horrela agindu badizute.
- Atsedanak eta jasota izateak mina gutxiarazten du, eta hantura ere murrizten dutenez, arinago sendatzen da.
- Mugitu kontuz eta sarritan handituta dauden atzamarrak edo behatzak.
- Hotza ipini dagokion tokian. Plastikozko poltsa lehor batean izotza sartu edo izozkailuko pakete bat hartu (ilar izoztuak), eta igeltsu edo ferularen gainean jarri. Ez da komenigarria izotza ontzi zurrun batean jartzea, puntu bakar batean ukitzen duelako igeltsua.
- Igeltsua lehor eduki: hezetasunak bigundu egiten du igeltsua, eta barrualdea bustitzen bada, larruazala narrita daiteke.
- Dutxatzeko orduan, plastikozko bi geruzaz babestu edo ortopedietan salgai dauden kautxuzko babesgarriak erosi eta igeltsuaren gainean doi-doi ipini.
- Ez utzi sartzen lurrik, hondarrik edo talko-hautsik igeltsuaren edo ferularen barrualdera.
- Ez atera igeltsuaren barrubiguna.
- Azkura baduzu, ez sartu alanbriek, ezta joskera-orratzik ere, igeltsuaren eta larruazalaren artean hazka egiteko. Azkurak jarraituz gero, jo medikuarenera.
- Ez moztu igeltsuaren muturra, hobe da muturra bihurtzea edo ertzak kotoiz forratzea. Txarto ebakitako ertzen ondorioz, zauri handiak egin daitezke.
- Begiratu igeltsuaren inguruko larruazalari. Larruazala gorritzen bada, edo odoletan badago, zoaz familiako medikuarenera edo Larrialdietara.
- Begiratu sarritan igeltsua nola dagoen. Igeltsua zartatzen hasten bada, edo gune bigunak baditu, zoaz familiako medikuarenera edo Larrialdietara. Igeltsua mugitu ezinik mantentzeko da, horrelakorik lortu ezean, ez du balio.
- Zuk ez kendu inoiz igeltsua, larruazala ebakitzeko edo lesioa ez sendatzeko arriskua dago-eta.
- Behar bezala kentzeko, zerra eta artazi bereziak erabili behar dira. Zerrak dardara egiten du eta zarata ateratzen du, baina ez da biratzen eta ez du zu ebakitzeko arriskurik; hori bai, marruskadura dela-eta, beroa nabari dezakezu.

Igeltsua ipini ostean, zaindu beharreko sintomak:

Honelakorik nabaritzen baduzu, zoaz familiako medikuarenera edo Larrialdietara:

- Mina, gero eta handiagoa. Hantura dela-eta, igeltsua edo ferula estuegi zapaltzen zaituela senti dezakezu.
- Eskuan edo oinean sorgortzea edo inurridura. Nerbioetan presio larriegi nabaritzeagatik izan daiteke.
- Hantura handiegia igeltsuaren azpian. Igeltsuak odolaren zirkulazioa oztopatzen duelako izan daiteke.
- Atzamarren edo behatzen mugimena galtzea. Medikuek urgentziako azterketa egin behar dizu; batez ere hatzak zurixka, more edo hotz agertzen bazaizkizu.
- Igeltsutik usain ghegi nabaritzea.

- Es muy importante mantener el yeso en buenas condiciones, esto ayudará a su recuperación.
- Debe seguir cuidadosamente las instrucciones de su médico.
- Los primeros días debe irse acostumbrando a su escayola.
- El yeso o la férula deben adaptarse adecuadamente al brazo ó la pierna para mantener la correcta inmovilización. No camine con un "yeso ambulatorio" hasta que esté completamente seco y duro: al menos dos días.
- Para reducir la inflamación: eleve el brazo o pierna lesionada sobre el nivel del corazón, el brazo sujeto con un cabestrillo a la altura del pecho y la pierna sobre una almohada. La elevación permite que los líquidos y la sangre drenen hacia el corazón.
- Utilice cabestrillo o muletas, si se lo han indicado
- El reposo y la elevación reducen el dolor y aceleran el proceso de curación al disminuir la inflamación.
- Mueva cuidadosamente y frecuentemente los dedos de la mano o del pie que están hinchados.
- Aplicar frío local. Ponga hielo en una bolsa de plástico seca o un paquete del congelador (guisantes congelados) y aplíquelo por encima del yeso o la férula. El hielo que está empaquetado en un contenedor rígido y que sólo toca al yeso en un punto no es recomendable.
- Mantenga seca la escayola. La humedad debilita al yeso y si el acolchado se moja puede causar irritación de la piel.
- A la hora de la ducha ponga dos capas de plástico o puede comprar en una ortopedia protectores de caucho y se adaptan perfectamente al miembro.
- Evite introducir tierra, arena o polvos de talco en el interior del yeso o férula.
- No saque el acolchado interno de la escayola
- No introducir objetos como alambres o agujas de punto para rascarse la piel cuando le pique. Si persiste el picor acuda a su médico.
- No recortar el yeso, más vale doblar o forrar con algodón los bordes que cortarlos. Los bordes mal recortados, pueden producir verdaderas heridas.
- Observe la piel alrededor del yeso. Si la piel se pone roja o sangrante acuda a su médico de cabecera o a Urgencias.
- Observe el estado de la escayola con regularidad. Si empieza a agrietarse o desarrolla zonas blandas, acuda a su médico de familia o a Urgencias. El yeso es para inmovilizar, si no inmoviliza, no sirve.
- Nunca se quite un yeso usted mismo, puede cortarse la piel o impedir que la lesión cure.
- Para retirarlo de forma correcta se usa una sierra y tijeras especiales para abrir el yeso. La sierra vibra, pero no gira, hace ruido y se puede notar calor debido a la fricción, pero no puede cortarle.

Síntomas que requieren atención después de la aplicación de un yeso.

Si sufre cualquiera de las siguientes señales de advertencia, acuda a su médico de cabecera o a Urgencias:

- Un aumento continuado en el dolor, que puede ser causado por la inflamación y el yeso o la férula se siente apretado.
- Entumecimiento y hormigueo en la mano o el pie, que pueden ser causados por un exceso de presión en los nervios.
- Inflamación excesiva por debajo del yeso, que puede significar que la escayola está reduciendo la circulación de la sangre.
- Pérdida del movimiento de los dedos de la mano o del pie, que requiere una evaluación urgente por su médico, sobre todo si los dedos aparecen blanquecinos, morados y/o fríos.
- Olor excesivo proveniente del yeso