

캐스트 관리

Cast Care

A cast keeps an injured bone from moving so there is less pain and the bone heals better.

When a cast is put on, a sock-like material is put over your injured leg or arm. Then a soft cotton material is wrapped to cushion your skin. Wet fiberglass or plaster cast material is then put on. It will begin to feel warm as it is put on. The material will harden and set in 5 to 10 minutes, but it can take a day or 2 for the cast to fully dry.

The staff will tell you when and how you can walk on your leg or use the arm with the cast.

General care

- Do not pull out the padding inside your cast.
- Do not break off rough edges or trim without checking with your doctor first.
- Check your skin each day for redness or raw areas. If you have either, call your doctor.
- Check your cast each day for cracked or soft spots. If you have either, call your doctor.

Bathing

- Avoid getting your cast wet. The cotton under the cast is very hard to get dry. If it gets wet, it can cause skin problems.
- When you bathe, keep the cast out of the water. Put a plastic bag over your cast to keep it dry. Seal the open end of the bag around your arm or leg with tape to keep it as dry as possible.

캐스트는 상처난 뼈가 움직이지 않게 하여 통증을 줄이고 뼈가 제대로 붙도록 해줍니다.

캐스트를 할 때 양말같은 재질의 덮개를 다리나 팔에 씌웁니다. 다음, 피부에 주는 충격을 완화하기 위하여 부드러운 면으로 감싸줍니다. 다음, 젖은 유리섬유나 플라스틱 캐스트를 씌웁니다. 이런 물질을 씌우면 따뜻하게 느껴집니다. 재료가 5 ~ 10 분 안에 경화되고 굳어지지만, 캐스트가 완전히 마르려면 하루나 이틀이 걸릴 수 있습니다.

캐스트를 한 다리나 팔을 어떻게 사용해야 하는지 병원측에서 알려줄 것입니다.

일반 관리

- 캐스트 내부의 패딩을 잡아 당기지 마십시오.
- 의사에게 먼저 확인하지 않고 거친 가장자리를 부수거나 또는 잘라내지 마십시오.
- 피부가 붉어지거나 생 부위가 있는 지 매일 확인하십시오. 둘 중 하나가 있는 경우, 의사에게 전화하십시오.
- 캐스트에 금이 가거나 부드러운 부분이 있는지 매일 확인하십시오. 둘 중 하나가 있는 경우, 의사에게 전화하십시오.

목욕

- 캐스트에 물에 젖지 않도록 하십시오. 캐스트 속에 면은 젖으면 잘 마르지 않습니다. 젖으면 피부에 문제가 생길 것입니다.
- 목욕할 때는 캐스트가 물에 닿지 않도록 하십시오. 플라스틱 백을 캐스트에 씌워 젖지 않게 하십시오. 백을 씌운 다음 팔이나 다리에 열린 부분을 동여매어 물이 들어가지 않도록 하십시오.

- If your cast gets wet, use a hair dryer on low or cool setting to dry your cast. Do not hold the dryer in one spot too long or it might burn your skin. It may take up to 2 hours to dry.

Movement or Activity

- Do not rest your cast against hard surfaces for longer than 30 minutes. The pressure on your skin under the cast could cause your skin to breakdown.
- Raise your injured leg or arm above the height of your heart as much as possible. This will help to ease swelling and pain in the first few days.
- Exercise your toes or fingers. This helps with circulation, healing and helps to limit swelling.

Skin Care

- Do not scratch under the cast with any sharp object. This may cause skin damage.
- Keep dirt, sand or powder away from the inside of the cast.
- Use a large sock or mitten as a toe or hand warmer.
- Use a nail file to smooth any rough edges on your cast.
- Use a fan or hair dryer each day, set on cool, to keep your cast dry and help relieve itching.

- 만약 캐스트가 젖으면 헤어드라이어의 낮음 또는 냉각 상태로 설정하여 캐스트를 말리십시오. 드라이어를 한 곳에 집중적으로 들고 있으면 피부가 화상을 입을 수 있습니다. 말리는데 2시간도 걸릴 수 있습니다.

움직이거나 활동할 때

- 캐스트를 딱딱한 표면에 30분 이상 기대고 있지 마십시오. 캐스트 안에 피부에 압력이 가서 피부가 손상될 수 있습니다.
- 부상당한 다리나 팔을 가능한 심장보다 더 높은 위치에 두십시오. 이렇게 하면 처음 몇 일 동안 붓기나 통증이 덜할 것입니다.
- 발가락이나 손가락을 움직이십시오. 이렇게 하면 혈액 순환이 잘되어, 상처가 더 빨리 낫고 붓기도 덜해집니다.

피부 관리

- 가렵다고 뽀족한 물체를 캐스트 안에 넣어 긁지 마십시오. 피부에 손상이 갈 수 있습니다.
- 캐스트 내부에 먼지, 모래 또는 분말이 없도록 유지하십시오.
- 큼직한 양말이나 병어리 장갑을 이용하여 발가락이나 손을 따뜻하게 하십시오.
- 캐스트 가장자리에 거친 부분이 있으면 손톱 다듬는 파일로 부드럽게 하십시오.
- 팬이나 헤어 드라이어를 “쿨”로 세팅하여 캐스트를 매일 건조시키면 근지러운 것도 없어집니다.

Call Your Doctor

Contact your doctor right away if you have:

- Numbness, more pain, tingling, more swelling, temperature or color changes in the injured arm or leg that does not improve with position changes or raising the arm or leg above the level of your heart
- Burning or stinging under the cast
- An odor or drainage coming under or through the cast
- Cast is too tight, too loose, cracked or broken

담당 의에게 연락

아래와 같은 경우 즉시 담당 의에게 연락하십시오:

- 위치를 변경하거나 또는 팔이나 다리를 심장 높이 위로 올리더라도 개선되지 않는 다친 팔이나 다리의 무감각, 더 많은 통증, 따끔거림, 더 많은 부기, 온도 또는 색 변화
- 캐스트 아래 부분이 타는 듯한 느낌이나 따끔거림
- 캐스트 아래 또는 캐스트를 통해 나오는 냄새 또는 배농
- 캐스트가 너무 뻣뻣하거나, 너무 느슨하거나, 금이 가거나 부러짐