प्लास्टरको स्याहार

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

प्लास्टरले चोट लागेको हड्डीलाई हल्लिनबाट रोक्छ जसबाट दुखाइ कम हुन्छ र हड्डी चाँडो जोडिन्छ। प्लास्टर चढाएपछि तपाईंको चोट लागेको खुट्टा वा पाखुरामा मोजा जस्तो चीज लगाइन्छ। त्यसपछि नरम कपास लपेटिन्छ जसबाट तपाईंको छालालाई अडेसो दिन सकियोस्। त्यसपछि गिलो फाइबरग्लास वा प्लास्टर सामग्री लगाइन्छ। यो लगाउँदा तातो-तातो महसुस हुँदै जान्छ। यो सामग्री 5 देखि 10 मिनेटमा नै सुक्छ र कडा हुन्छ। स्टाफले तपाईंलाई प्लास्टर लागेको खुट्टाले कसरी हिंड्ने वा हातको प्रयोग कसरी गर्ने भन्ने विषयमा बताउनेछ।

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.

सामान्य स्याहार

- प्लास्टर भित्रको प्याडिङ्गलाई ननिकाल्नुहोला।
- पहिला डक्टरसित नसोधिकन दर्फरे किनारहरूलाई नतोड्नुहोस् वा त्यसमा छाँटकाट नगर्नुहोस्।
- हरेक दिन प्लास्टर वरिपरिको ठाउँमा रातोपन वा चोटआदि छ कि भनेर जाँच गर्नुहोस्। त्यस्तो केही देख्नुहुन्छ भने आफ्ना डक्टरलाई बोलाउनुहोस्।
- प्लास्टर कहीँबाट चर्केको छ वा कहीँ दब्बिएको त छैन भनेर हरेक दिन जाँच गर्नुहोस्। त्यस्तो केही देखिन्छ भने आफ्ना डक्टरलाई बोलाउनुहोस्।

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.

नुहाउँदा

- प्लास्टरलाई भिज्नबाट बचाउनुहोस्। प्लास्टरभित्रको कपास सुक्न निकै गाह्रो हुन्छ। यो गिलो भयो भने यसले छालामा समस्याहरू उत्पन्न गर्न सक्छ।
- नुहाउँदा प्लास्टरलाई पानीबाट बाहिर नै राख्नुहोस्। यसलाई भिज्नबाट बचाउनका लागि यसमाथि प्लास्टिक ब्याग बेर्नुहोस्। तपाईंको खुट्टा वा हातको प्लास्टरमा बेह्रिएको प्लास्टिक ब्यागका मुखलाई टेपले बन्द गर्नुहोस् जसबाट जतिसक्दो प्लास्टरलाई सुक्खा राख्न सकियोस्।

- If your cast gets wet, use a hair dryer on low 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.

- फेरिपनि प्लास्टर भिज्छ भने त्यसलाई सुकाउनको लागि कम्ति तापमानमा हेयर ड्रायरको प्रयोग गर्नुहोस्। ड्रायरलाई एकै ठाउँमा धेरै समयसम्म नराख्नुहोस् नत्र यसले तपाईंको छालालाई जलाउन सक्छ। भिजेको प्लास्टर सुक्न 2 घण्टासम्म लाग्न सक्छ।

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.

हिंडडुल वा गतिविधि

- प्लास्टरलाई कुनै कडा सतहमा 30 मिनेटभन्दा बढी समयसम्म नराख्नुहोस्। प्लास्टर मुनि तपाईंको छालामाथि दवाब पर्नाले तपाईंको छाला फाट्न सक्छ।
- तपाईंको चोट लागेको खुट्टा वा हातलाई जतिसक्दो मुटुको स्तरभन्दा माथि उचालेर राख्नुहोस्। यसरी प्रथम केही दिनहरूमा सुन्नाइ र दुखाइ कम गर्नमा मद्दत मिल्नेछ।
- हातका र खुट्टाका औंलाहरूको व्यायाम गर्नुहोस्। यसरी रक्त-सञ्चारमा मद्दत मिल्छ र चोट छिटो निको हुन्छ अनि सुन्नाइ कम गर्नमा मद्दत मिल्छ।

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.

छालाको स्याहार

- प्लास्टर मुनि कुनै धारिलो वस्तुले नकन्याउनुहोस्। यसबाट छालालाई नोक्सानी पुग्न सक्छ।
- प्लास्टर भित्र धुलोमाटो, बालुवा वा पाउडर पस्न नदिनुहोस्।
- खुट्टाका औंलाहरू वा हातलाई तातो राख्नका लागि ठूलो मोजा वा पञ्जाको प्रयोग गर्नुहोस्।
- प्लास्टरमा दर्फरे किनारहरूलाई सम्याउनका लागि नङ सम्याउने उपकरणको प्रयोग गर्नुहोस्।
- प्लास्टरलाई सुक्खा राख्न र चिलाउनेबाट बच्नका लागि हरेक दिन पंखाको वा चिसोमा सेट गरेर हेयर ड्रायरको प्रयोग गर्नुहोस्।

Call your doctor <u>right away</u> if:

- Numb, tingling, cold or blue toes or fingers
- Loss of movement of the toes or fingers
- Increased pain
- Burning or stinging
- Swelling that makes your cast feel tight or a lot of swelling below your cast
- A loose cast or if it slides around, gets damaged, breaks or any other problems with your cast

आफ्ना डक्टरलाई <u>तुरुन्तै</u> बोलाउनुहोस् यदि:

- खुट्टाका वा हातका औंलाहरू बोधो हुन्छन्, झनझनाउँछन्, चिसो हुन्छन् वा नीला पर्छन्
- खुट्टाका वा हातका औंलाहरू हल्लिन बन्द हुन्छन्
- दुखाइ बढ्छ
- पोल्छ वा चर्को दुख्छ
- सुन्निएर प्लास्टर कसिएको अनुभव हुन्छ वा प्लास्टर मुनि सुन्निन्छ
- प्लास्टर खुकुलो हुन्छ वा यताउता खस्किन्छ, नोक्सानी पुग्छ, टुट्छ वा प्लास्टरमा अन्य कुनै समस्या हुन्छ।

Removing the cast

Your cast will be removed with a special saw. You will only feel some vibrating and pressure from the movement of the saw. **Never** try to remove your cast yourself.

Your injured leg or arm will look smaller after the cast is removed. Your skin will also be dry and flaky. Use lotion or bath oil to soften and remove dead skin. The staff will tell you what activities you can do to strengthen your muscles.

प्लास्टर हटाउने प्रक्रिया

प्लास्टरलाई विशेष किसिमको आरीले काटेर निकालिन्छ। आरिले प्लास्टर कार्टिदा तपाईंले अलि-अलि हल्लिएको वा दवाब परेको मात्रै महसुस गर्नुहुन्छ। आफ्नो प्लास्टर आफै काटेर निकाल्ने प्रयास **कहिल्यै नगर्नुहोला**।

प्लास्टर निकालिएपछि तपाईंको घाइते खुट्टा वा हात केही सानो वा खिरिलो देख्नुहुनेछ। तपाईंको छाला पनि सुक्खा र च्याउरिएको हुनेछ। छालालाई नरम बनाउन वा पाप्राहरूलाई हटाउन लोशन वा नुहाउँदा लगाउने तेलको प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईंले आफ्नै मासपेशीहरूलाई मजबूत पार्नका लागि के गतिविधिहरू गर्नु पर्छ भन्ने कुरा स्टाफले बताउनेछ।

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

तपाईंका कुनै प्रश्न वा चिन्ताहरू छन् भने तपाईंका डक्टर वा नर्सलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

© 2005 - March 15, 2017, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.