

# प्लास्टर की देखभाल (कास्ट केर)

## 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.

प्लास्टर किसी घायल हड्डी को हिलने से बचाता है जिससे दर्द कम होता है और हड्डी बेहतर तरीके से ठीक होती है।

जब प्लास्टर चढ़ाया जाता है, तब आपके घायल पैर या हाथ पर जुराब जैसी सामग्री लगा दी जाती है। फिर आपकी त्वचा पर दबाव कम करने के लिए एक नरम सूती सामग्री लपेटी जाती है। इसके बाद गीले फाइबरग्लास या प्लास्टर कास्ट मैटेरियल को चढ़ा दिया जाता है। इसे चढ़ाते ही गरमाहट महसूस होने लगेगी। सामग्री 5 से 10 मिनट में कठोर और सेट हो जाएगी, लेकिन प्लास्टर को पूरी तरह से सूखने में एक या दो दिन लग सकता है।

स्टाफ़ आपको बताएँगे कि आप कब और कैसे प्लास्टर के साथ अपने पैर पर चल सकते हैं या बाँह का उपयोग कर सकते हैं।

### सामान्य देखभाल

- अपने प्लास्टर के अंदर की पैडिंग को बाहर न निकालें।
- अपने डॉक्टर से पहले जाँच करवाए बिना खुरदरे किनारों को न ही तोड़े या न ही काटे-छाँटें।
- लालिमा वाले या कड़े हो गए क्षेत्रों के लिए प्रत्येक दिन अपनी त्वचा की जाँच करें। यदि आपमें इनमें से कोई भी लक्षण हो, तो अपने डॉक्टर को कॉल करें।
- दरार पड़ी या नरम हो गई जगहों के लिए प्रत्येक दिन अपने प्लास्टर की जाँच करें। यदि आपमें इनमें से कोई भी लक्षण हो, तो अपने डॉक्टर को कॉल करें।

### स्नान करना

- अपने प्लास्टर को गीला होने से बचाएँ। प्लास्टर के नीचे के कॉटन का सूखना बहुत मुश्किल होता है। यदि यह गीला हो जाता है, तो यह त्वचा की समस्याओं का कारण बन सकता है।
- जब आप स्नान करते हैं, तो प्लास्टर को पानी से बाहर रखें। इसे सूखा रखने के लिए अपने प्लास्टर पर एक प्लास्टिक बैग रखें। इसे यथासंभव सूखा रखने के लिए अपने हाथ या पैर के चारों ओर बैग के खुले छोर को टेप से सील करें।

- 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.

- यदि आपका प्लास्टर गीला हो जाता है, तो अपने प्लास्टर को सुखाने के लिए कम या ठंडा पर सेट करके हेयर ड्रायर का उपयोग करें। ड्रायर को एक स्थान पर अधिक समय तक न पकड़ें वरना यह आपकी त्वचा को जला सकता है। इसे सूखने में 2 घंटे तक का समय लग सकता है।

## हिलना-डुलना या गतिविधि

- अपने प्लास्टर को 30 मिनट से अधिक समय तक कठोर सतहों पर न रखें। प्लास्टर के नीचे आपकी त्वचा पर दबाव आपकी त्वचा के टूटने का कारण बन सकता है।
- अपने घायल पैर या हाथ को यथासंभव अपने हृदय की ऊँचाई से ऊपर उठाएँ। यह पहले कुछ दिनों में सूजन और दर्द को कम करने में मदद करेगा।
- अपने पैर या हाथ की ऊँगलियों का व्यायाम करें। यह परिसंचरण, चौट को ठीक करने में मदद करता है और सूजन को सीमित करने में मदद करता है।

## त्वचा की देखभाल

- प्लास्टर के नीचे किसी भी नुकीली चीज से न खरोंचें। इससे त्वचा को नुकसान पहुँच सकता है।
- धूल-गर्द, रेत या पाउडर को प्लास्टर के अंदर से दूर रखें।
- पैर की अँगुली या हाथ को गरम करने के साधन के रूप में किसी बड़े जुर्बाया दस्ताने का प्रयोग करें।
- अपने प्लास्टर पर किसी भी खुरदुरे किनारों को चिकना करने के लिए नेल फाइल का प्रयोग करें।
- अपने प्लास्टर को सूखा रखने और खुजली को दूर करने में मदद के लिए प्रत्येक दिन किसी पंखे या हेयर ड्रायर का प्रयोग करें, उसे ठंडा पर सेट करें।

## 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

## अपने डॉक्टर को कॉल करें

यदि आपमें इनमें से कोई भी लक्षण हो, तो तुरंत अपने डॉक्टर से संपर्क करें:

- घायल हाथ या पैर में सुन्नता, अधिक दर्द, झुनझुनी, अधिक सूजन, तापमान या रंग में परिवर्तन, जो मुद्रा में बदलाव या हाथ या पैर को आपके हृदय के स्तर से ऊपर उठाने पर भी नहीं ठीक होता है।
- प्लास्टर के नीचे जलन या चुभन
- प्लास्टर के नीचे से या स्वयं उससे गंध आना या तरल पदार्थ का रिसाव होना
- प्लास्टर बहुत तंग, बहुत ढीला, फटा या टूटा हुआ