

GEDSO, CONSELHOS DE UTILIZAÇÃO

Informações para uma rápida recuperação



Hôpitaux
Universitaires
Genève

Segue os nossos conselhos!

Colocámos-te gesso para imobilizar o teu braço ou a tua perna. Tens de usá-lo durante um certo tempo. O tempo que tens de o usar varia e é determinado pelo médico. Depende da tua idade e do estado do osso.

Para avaliar o progresso de cicatrização do teu osso, deves voltar regularmente ao hospital para tirar radiografias.

Aqui estão algumas informações importantes para ajudar o teu braço ou perna a recuperar o mais rapidamente possível.

- ▶ Mexe os dedos das mãos ou dos pés o mais possível para melhorar a circulação sanguínea.
- ▶ Movimenta todas as articulações livres.
- ▶ Não introduzas nenhum objeto dentro do gesso, se tiveres comichão. Isto pode causar lesões que só se tornarão visíveis quando já estão num estado de infeção.
- ▶ Não exponhas o teu gesso a luz solar ou calor (radiador, secador de cabelo, etc.).
- ▶ Não molhes o gesso (mesmo o de resina não é à prova de água).
- ▶ É proibido andar de bicicleta, ciclomotor, trotinete, fazer skate, esqui ou nadar com gesso.
- ▶ Evita atividades que sejam demasiado físicas ou violentas (artes marciais, boxe, etc.) e que possam sujar o teu gesso (jardinagem, fazer castelos de areia, etc.).
- ▶ Mantém atividades que sejam compatíveis com o teu gesso: leitura, jogos de tabuleiro, jogos de vídeo com o consentimento dos teus pais, etc.



INFO

O gesso seca em 24 a 48 horas.
Se for de resina, 3 a 5 horas são suficientes.

Braço ou antebraço

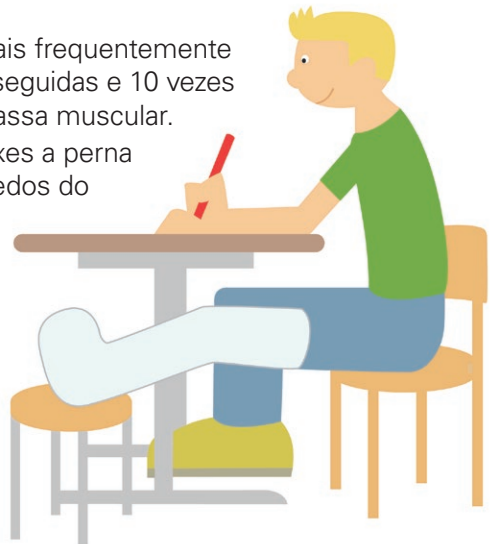
- ▶ Não voltes a colocar os teus anéis.
- ▶ Mantém sempre o teu braço elevado. Deve ser apoiado por uma alça ou colocado em cima de uma almofada.



O pulso deve estar mais alto que o cotovelo, que por sua vez deve estar mais alto que o ombro.

Perna

- ▶ Não te apoies no gesso, a menos que tenhas uma sandália apropriada para gesso.
- ▶ Contrain o músculo da coxa o mais frequentemente possível, pelo menos 10 vezes seguidas e 10 vezes por dia. Isto evita a perda de massa muscular.
- ▶ Depois de caminhares, não deixes a perna pendurada, caso contrário os dedos do pé podem inchar.
- ▶ Usa uma almofada ou uma cadeira para elevar a perna.
- ▶ Evita ficar muito tempo em pé.



Em caso de problemas

Liga imediatamente para o hospital pediátrico se:

- ▶ o gesso se partir, estiver a fazer doer ou irritar a pele, tiver mau cheiro ou se ficar muito largo (o membro move-se dentro do gesso)
- ▶ sentires um ponto de pressão localizado no gesso ou se um pequeno objeto ficar preso dentro dele
- ▶ dor intensa persistir apesar da elevação do membro fraturado (ver imagem) e após tomares a dose de analgésicos prescrita
- ▶ já não consegues mexer os dedos da mão ou do pé, ou se sentires formigueiro, se estiverem dormentes, frios ou de cor azulada ou branca (normalmente, são cor de rosa)
- ▶ tiveres febre (superior a 38,5 °C), arrepios, náuseas, dores no peito ou falta de ar.

Quem devo contactar em caso de problemas ou emergência?

- ▶ A sala de gesso, de segunda a sexta-feira, das 7h30 às 19h00,
☎ 022 372 46 54
- ▶ A unidade de ortopedia, aberta 24 horas por dia e 7 dias por semana,
☎ 079 553 99 63

Também podes ir diretamente às urgências pediátricas, abertas 24 horas por dia, 7 dias por semana, na avenue de la Roseraie, n.º 47.

Alguns conselhos práticos

- ▶ Protege o gesso com um saco de plástico quando tomares duche.
- ▶ Não tomes banho de imersão enquanto tiveres o gesso colocado.
- ▶ Lava todos os dias os dedos da mão ou do pé do membro com gesso.
- ▶ Não pintes as unhas.
- ▶ Quando te vestires, começa pelo membro que tem o gesso.
- ▶ Quando te despires, termina no membro que tem o gesso.