

Spoštovani!

Oskrbljeni ste bili z longeto iz klasičnega ali sintetičnega oz. plastičnega mavca, da bo zdravljenje potekalo pravilno in brez težav, vas prosimo, da preberete in upoštevate naslednja navodila.

Longeta iz klasičnega mavca se suši 48 ur in šele po tem času lahko obremenjujete poškodovani del, če vam je to odredil zdravnik, med tem, ko longeto iz sintetičnega mavca lahko obremenjujete po 30 minutah v kolikor vam je to odredil zdravnik. Kljub obremenitvam **upoštevajte sledeča navodila:**

- s poškodovane okončine odstranite nakit in lak z nohtov,
- longete ne prekrivajte, saj s tem preprečite zračenje in sušenje,
- longete ne močite, saj je neposredni stik vlage s kožo vzrok za odmiraje kože pod imobilizacijo,
- ne odstranjujete vate, ki je pod longeto, saj vas ta ščiti pred otiščanci,
- ne popravljate, ne krajšate robov longete,
- za čas osebne higiene lahko longeto odstranite po 48 urah in jo nato namestite nazaj tako, da se odlitek tesno in udobno prilega okončini.

- če imate **HODILNO PLASTIČNO** longeto le to obujte v eno številko večje obutve,
- če imate **HODILNO MAVČEVO LONGETO, hodite po peti**, tako, da se pri hoji **ne odrivaste** s palcem,
- izogibajte se pesku, mivki, travi in vsem kar lahko zleze pod mavec,
- preverjajte stanje mavca in stanje kože ob robu mavca – v primeru rdeče oziroma poškodovane kože se posvetujte z zdravnikom.



POLOŽAJ POŠKODOVANEGA DELA

- Pri imobilizaciji **noge** naj bo za čas počitka peta dvignjena od podlage:
 - višje od telesa (ko ležite)
 - podložena na stolu (ko sedite).
- Pri imobilizaciji **roke** morajo biti prsti višje od srca.

Ta položaj je najbolj pomemben prvih 48 ur po imobilizaciji. V tem času je največja nevarnost zatekanja okončine. Poškodovano okončino si podložite tudi med spanjem (z blazino).

HLAJENJE

Prvih nekaj dni poškodovano mesto lahko hladite skozi imobilizacijo z ledom 5-15 minut večkrat na dan (ledene kocke vstavite v PVC vrečko, katero zavijete v tkanino iz bombaža in položite na poškodovani predel).

RAZGIBAVANJE

Poškodovani del razgibavajte in obremenjujte le po predhodnih navodilih zdravnika.



V AMBULANTO SE VRNITE če pod longeto opazite:

- povečano bolečino,
- izrazito oteklino prstov,
- boleč pritisk pod oblogo,
- hladne in modrikaste prste,
- mravljinčenje,
- neprijeten vonj,
- pekočo bolečino.

**V primeru težav ali nejasnosti
smo vam na voljo vsak dan**

Urgenca

triažna ambulanta

[Tel:05/330-11-27](tel:053301127)

Želimo vam uspešno okrevanje!



NAVODILA ZA IMOBILIZACIJO Z LONGETO

Ulica padlih borcev 13/a, 5290 Šempeter pri Gorici

tel: 05 330 11- 27

Urgenca triažna ambulanta
vsak dan 24 ur