

Spoštovani!

Oskrbljeni ste bili z klasičnim mavcem, da pa bo zdravljenje potekalo pravilno in brez težav, vas prosimo, da preberete in upoštevate naslednja navodila.

Mavec se trdi pol ure in suši dva dneva. V tem času mavec dobiva popolno trdnost, zato vas prosimo, da v tem času in tudi kasneje **upoštevate sledeča navodila**:

- s poškodovane okončine odstranite nakit in lak z nohtov,
- zamavčene okončine ne obremenjujete,
- mavca ne pokrivajte in ne močite
- ne odstranjujete vate, ki je pod mavcem,
- se ne praskajte in ničesar ne vstavljate pod mavec,
- ne popravljate, ne krajšate robov in ne odstranjujete mavca brez posveta z zdravnikom.

- če imate **NEHODILNI** mavec, v tem primeru ne smete obremenjevati okončine, temveč pri hoji uporabljajte bergle
- če imate **HODILNI** mavec, **hodite po peti**, tako da se pri hoji **ne odrivате** 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.

Hoja s hodilnim mavcem:



POLOŽAJ POŠKODOVANEGA DELA

Pri imobilizaciji **noge** naj bo peta dvignjena od podlage:

- višje od telesa (ko ležite)
- podložena na stolu (ko sedite).

Pri imobilizaciji **roke** morajo biti prsti višje od srca.

Takšen položaj poškodovane okončine 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

S prsti telovadite vsaj 5 minut vsako uro, razen v primeru, ko imate dokolensko imobilizacijo, imobilizacijo prstov roke ali podporo za prste. Večkrat pomasirajte prste, roko stisnite v pest in zadržite nekaj sekund.

Razgibavanje in pravilen položaj okončine zmanjšuje možnost nastanka poškodbene otekline in pospeši obtok krvi.



V AMBULANTO SE VRNITE če pod imobilizacijo ali opazite:

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

Poliklinika – hodnik **B**

travmatološka ambulanta

Ponedeljek, sreda, četrtek, petek od 8.00 do 15.00, in torek od 13.00 -21.00

Tel:05/330-10-08 - mavčarna

Urgenca

Le izven delavnika travmatološke ambulante.

Tel:05/330-10-30 - kirurška ambulanta

Želimo vam uspešno okrevanje!



**SPLOŠNA BOLNIŠNICA
»DR. FRANCA DERGANCA«
NOVA GORICA**

**NAVODILA
ZA IMOBILIZACIJO S
KLASIČNIM MAVCEM**

Poliklinika – travmatološka ambulanta
Ulica padlih borcev 13/a, 5290 Šempeter pri Gorici
tel: 05 330 1034

Ponedeljek, sreda, petek od 8.00 do 15.00,
torok od 13.00 -21.00