



# חוברת מידע והנחיות לטיפול עצמי לאחר התקנת גבס



המידע בחוברת כתוב בלשון זכר, אך מיועד למטופלים ומטופלות כאחד

**שבירת עצם בגוף גורמת כאב, אי-נוחות והגבלה בפעילות. הצוות הרפואי פועל למען הקלה על סבלך ולזירוז תהליך החלמתך, עד כמה שניתן. על מנת להבטיח ריפוי של שבר, הותקן גבס על מקום הפגיעה. הגבס מקבע את האיבר, באופן בו תישמר התנועה במפרקים החופשיים הסמוכים לאיבר הפגוע.**

בחוברת זו אנו מביאים בפניך המלצות לטיפול עצמי נכון באיבר שנחבל ובגבס שהותקן. מילוי המלצות אלו עשוי לסייע להחלמתך ולחזרתך לתפקוד תקין.

## **מדוע מתקינים גבס?**

קיבוע העצם השבורה במנח נכון של האיבר הפגוע, מסייע לחיבור מחדש של העצם השבורה.

- **הגבס מבטיח שמירה על התנוחה הנכונה של האיבר שנפגע**
- **הגבס שומר על אזור השבר, על מנת שלא יזוז ויוכל להתאחות**

## **מהם הסימונים המחייבים פניה לייעוץ רפואי לאחר התקנת גבס?**

ישנם סימנים המעידים על לחץ יתר של הגבס על האזור המגובס, והם מחייבים

פניה לייעוץ רפואי:

- **הופעת נפיחות באצבעות היד או הרגל**
- **הופעת תחושת "נמנום" או "נימול" באצבעות או קושי להזיזן**
- **שינוי בצבע האצבעות או בצבע העור של היד או הרגל**
- **התפתחות תחושה של קור בגפה ( היד או הרגל) המגובסת**
- **החמרת הכאב באזור המגובס**
- **גרד קשה בתוך הגבס**

מלבד סימנים אלה, יש לפנות לייעוץ גם בכל מקרה בו הגבס ניזוק, נסדק, נשבר, התפורר, או התרופף.

**גבס ששלמותו נפגעה אינו ממלא את ייעודו כראוי !**



## כיצד לשמור על הגבס?

בכדי שהגבס ימלא את תפקידו, חשוב כאמור, לשמור על שלמותו. מידת קשיותו של הגבס וחוזקו מותנים במידת הייבוש שלו.

### **אין להישען על הגבס או לדרוך עליו ב-48 השעות הראשונות לאחר התקנתו.**

- במידה ולאחר זמן זה הגבס עדיין לח, יש להמתין עד שיתייבש לפני שלוחצים עליו בהישענות או בדריכה.
- חשוב לשמור על גבס יבש לאורך כל התקופה בה הוא מגן על האיבר. בהתאם, יש לשמור שלא יירטב בזמן רחצה.
- ניתן להגן על הגבס מפני רטיבות על ידי כיסויי בשקית ניילון בגודל המתאים. את שקית הניילון יש לסגור היטב מעל הגבס.

## גבס רגל

- בזמן ישיבה, יש לשמור על אזור העקב המגובס ולהימנע מללחוץ עליו.
- הליכה על רגל מגובסת מותנית באישור הרופא. רצוי להשתמש בנעל גבס בשעת הליכה.
- במידה והרופא המליץ להימנע מדריכה על הרגל המגובסת, יש להשתמש בכיסא גלגלים, הליכון ו/או קביים.
- בדרך כלל, ניתן לשאול ציוד עזר מסוג זה באחד מסניפי "יד שרה". אפשר להיוועץ גם עם אחות המרפאה לגבי מקומות בהם ניתן לשאול או לרכוש ציוד זה.
- **אין לשבור או לפורר חתיכות מהגבס, גם אם הוא לוחץ. במקרה של לחץ, כאמור, יש לפנות לרופא.**

ההנחיות לשמירת הגבס תקפות הן לגבי הגבס הרגיל, והן לגבי הגבס הסינטטי.



## כיצד למנוע נפיחות?

לאחר הגיבוס עלולה להיווצר נפיחות בגפה הפגועה. נפיחות זו עלולה לגרום להיווצרות לחץ בתוך הגבס. על מנת למנוע נפיחות, מומלץ לנהוג לפי הכללים הבאים:

### במקרה של שבר ביד:

- בימים הראשונים, יש לשמור על היד מורמת על כרית בזמן שכיבה (ראה איור).



- בזמן ישיבה, עמידה, או הליכה, וכל זמן שהיד הנתונה בגבס - מומלץ לתמוך ביד המגובסת בעזרת מותלה. את המותלה יש להעביר מאחורי הגב על מנת למנוע לחץ על הצוואר (ראה איור).

### במקרה של שבר כרגל:

- בימים הראשונים לאחר התקנת הגבס, יש להניח את הרגל המגובסת באופן שבו תהיה הרגל מוגבהת, כאשר העקב נמצא באוויר. זאת על מנת למנוע נפיחות או היווצרות בצקת או פצע לחץ בעקב.



## שמירה על כוח השרירים ועל טווח התנועה במפרקים

לצורך שמירה על כוח שריר וטווחי תנועה, חשוב להניע מפרקים שאינם מגובסים. ביצוע תרגילים אלה אינם פוגעים בהחלמת השבר.

- יש לבצע את התרגילים בין 3-6 פעמים ביום.
  - יש לחזור על כל תרגיל בכל פעם בין 10-15 פעמים.
- במידה ומופיעים סימני נפיחות, לחץ, או שהכאב מחמיר - אין להמשיך בביצוע התרגילים.

### תרגילים לזרוע מגובסת

את התרגילים ניתן לבצע בישיבה על כסא עם משענת, או בשכיבה על הגב על גבי המיטה.

#### תרגיל 1

סגירת אצבעות כף היד בחוזקה ובנמרצות, (יצירת אגרוף), פתיחת האצבעות ויישורן בחוזקה, תוך מתיחתן (איור 1).



#### תרגיל 2

הרמת היד באיטיות גבוה מעל הראש. אם יש קושי לבצע תרגיל זה, ניתן להיעזר ביד השנייה לצורך הגבהת היד. חשוב לנסות להרים את היד, עד כמה שניתן, במלוא הטווח (איור 2).



#### תרגיל 3

העברת היד אחורה אל מאחורי הגב בגובה המותן (איור 3).



#### תרגיל 4

הרמת היד למעלה והבאת כף היד אל מאחורי העורף (איור 4).  
אם הזרוע מגובסת בגבס קצר, שאינו מכסה את המרפק,  
ניתן להוסיף את התרגיל הבא (תרגיל 5):



4

#### תרגיל 5

כיפוף המרפק וקירוב כף היד לכתף,  
יישור מרפק ומתיחת היד עד ליישורה (איור 5).



5

ניתן לחזור בהדרגה לפעילויות רגילות, כולל עבודות בית, במידה שאין הנחיית רופא  
המגבילה פעילות כזו, ובתנאי שפעילות זו אינה פוגעות בגבס על-ידי רטיבות, מכות  
וכדומה.

## תרגילים לרגל מגובסת

חשוב לבצע את סדרת התרגילים 3-6 פעמים ביום, ולחזור על כל תרגיל בין 10 - 15  
פעמים, בכל פעם.

התרגילים הבאים מתבצעים תוך שכיבה על הגב:

#### תרגיל 1

הרמה והורדה איטית של הרגל כפי  
שמוזגם באיור (איור 1)



1

#### תרגיל 2

הנעת אצבעות הרגל מעלה ומטה. תרגיל זה רצוי  
לעשות פעמים רבות ביום (איור 2).



2

#### תרגיל 3

לפתוח ולסגור את הרגל המגובסת על המיטה  
ו/או באוויר (איור 3).



3

#### תרגיל 4

יש לשכב על הבטן:

לבצע הרמה והורדה של הרגל המגובסת (איור 4).



אם הרגל מגובסת בגבס קצר שאינו מכסה את הברך, ניתן להוסיף את שני התרגילים הבאים (תרגילים 5,6), אותם אפשר לבצע בישיבה על כיסא או בשכיבה על מיטה:

#### תרגיל 5

בשכיבה על הגב – כיפוף ויישור הברך אל הבטן ובחזרה (איור 5).



#### תרגיל 6

בישיבה – הרמת רגל, החזקה למשך מספר שניות והורדת הרגל באיטיות (איור 6).



### לסיכום

בחוברת הוצגו תרגילים מתאימים אשר נועדו לשפר את זרימת הדם לאיבר הפגוע, לחזק את השרירים, להפעיל את המפרקים שאינם מקובעים ולהבטיח את טווח תנועתם, זאת בכדי לזרז את תקופת הריפוי והחלמה.

**במידה ולאחר התקנת הגבס, תחוש "נמנום" ו/או נימול באצבעות, קושי בהזזתן, הופעת נפיחות, שינוי בצבע האצבעות או העור, תחושה של קור או ירידה בתחושה באיבר זה, יש לפנות מידית לייעוץ רפואי. גם במקרה של פגיעה בשלמות הגבס יש לפנות לייעוץ.**

אנו מאחלים לך החלמה מהירה!  
צוות פיזיותרפיה – כרמל

