

איך מטפלים באיבר מגובס? - מידע והנחיות

רקע

שבר של עצם בגוף גורם לכאב, לאי נוחות ולהגבלה בפעילות. כדי להבטיח את ריפוי השבר, מגבסים את האיבר הפגוע. **מטרות הגיבוס:**



- קיבוע העצם השבורה במנח הנכון של האיבר המסייע לחיבור מחדש ולאיחוי העצם השבורה
- שמירה על תנוחה נכונה של האיבר הפגוע
- הגנה על הרקמות הרכות המקיפות את אזור השבר לסיוע ולזירוז תהליך הריפוי שלהן להחלמה ולחזרה לתפקוד תקין - יש לשמור על הגבס ועל יכולת התנועה של האיבר. **להלן המלצות לטיפול נכון בגבס ובאיבר הפגוע.**

שמירה על שלמות הגבס ומניעת התפוררות

- במהלך 48 השעות הראשונות, הגבס בתהליך התייבשות, ולכן מומלץ שלא ללחוץ להישען או לדרוך עליו ב- 48 השעות הראשונות או אחריהן אם הוא עדיין לח
- חשוב לשמור על גבס יבש לאורך כל התקופה שבה הוא מגן על האיבר ויש להקפיד שלא ירטב בזמן רחצה. ניתן להגן על הגבס מרטיבות על ידי כיסויו בשקית ניילון בגודל מתאים, שאותה יש לסגור היטב מעליו
- כדי למנוע התפוררות של גבס המותקן על הרגל בשל חיכוך ולחץ, חשוב לשים לב לאזור העקב כאשר מתיישבים, ולהשתדל שלא ללחוץ עליו
- גם אם הגבס לוחץ, אין לשבור או לפורר חתיכות ממנו. במקרה של לחץ יש לפנות לרופא.

דריכה על רגל מגובסת מותנית באישור הרופא

- אם הרופא מאשר לדרוך - רצוי להשתמש בנעל גבס בזמן הליכה
- אם הרופא ממליץ להימנע מדריכה - ניתן להיעזר בקביים או בהליכון. ניתן לשאול ציוד עזר בסניפי "יד שרה"

כיצד למנוע נפיחות?

לאחר הגיבוס עלולה להיווצר נפיחות באיבר הפגוע שעלולה לגרום ללחץ של הגבס על האיבר. **המלצות למניעת נפיחות:**
כאשר השבר ביד

- ביממה הראשונה שלאחר הגיבוס, חשוב לשמור על יד מורמת ונתמכת על כרית בזמן שכיבה
- בכל התקופה - בזמן ישיבה, עמידה או הליכה, מומלץ לתמוך ביד המגובסת בעזרת מתלה. למניעת לחץ על הצוואר, יש להעביר את המתלה אל אחורי הגב
- **כאשר השבר ברגל**
- ביממה הראשונה שלאחר הגיבוס, יש לשכב עם הרגל מוגבהת באמצעות שמיכה או כרית המונחת מתחת למזרון, במקום שבו הרגל מונחת. הגבהת הרגל בצורה זו עדיפה על הנחת הרגל על כרית או שמיכה שעלולות לזוז עם הזזת הגוף.

שמירה על כח השרירים ועל טווח תנועה במפרקים

- חולשת שרירים ואובדן טווח התנועה כתוצאה מחוסר הפעלה של האיבר הפגוע הם אחת מהבעיות העלולות להקשות על חזרתו לתפקוד תקין
- ניתן למנוע תופעות אלה ולזרז את תהליך ההחלמה על ידי ביצוע תרגילים מיוחדים המפעילים את המפרקים שאינם מקובעים בגבס
- ביצוע התרגילים באופן איטי ומבוקר, אינו פוגע בתהליך האיחוי של השבר, אלא להיפך – הוא משפר את זרימת הדם לאזור הפגוע ומסייע להחזרת האיבר לתפקוד תקין
- **במהלך 24 השעות הראשונות לאחר הגיבוס, רצוי לשמור על מנוחת האיבר שנפגע ולא לאמץ אותו בתרגילים.** אפשר להתחיל לבצע תרגילים לאחר יממה.

תרגילים לזרוע מגובסת

את התרגילים ניתן לבצע בישיבה על כיסא עם משענת, או בשכיבה במיטה על הגב. מומלץ לבצע את התרגילים 6 פעמים ביום, ולחזור 10 – 15 פעמים על כל תרגיל. אין לבצע את התרגילים אם מופיעים סימני נפיחות, לחץ או כאב מתגבר ויש לפנות לרופא.

- לסגור את אצבעות כף היד בחוזקה ובנמרצות (יצירת אגרופ), לפתוח ולישר את האצבעות בחוזקה תוך מתיחתן
- להרים את היד באיטיות גבוה מעל הראש. אם קיים קושי בביצוע התרגיל, ניתן להיעזר ביד השנייה לצורך הגבהת היד. חשוב לנסות להרים את היד במלוא הטווח עד כמה שניתן
- להעביר היד אחורה אל מאחורי הגב בגובה במותן
- להרים את היד למעלה ולהביא את כף היד אל מאחורי העורף
- אם הגבס קצר ואינו מכסה את המרפק, ניתן לכופף את המרפק ולקרר את כף היד לכתף, ליישר את המרפק ולמתוח את היד עד ליישורה.

הערות:

- פעילות נכונה של היד הפגועה מסייעת לחיזוק השרירים ולשמירת טווח התנועה שלה, ותורמת לחזרה לתפקוד מלא לאחר הורדת הגבס
- אם אין הנחיות רופא המגבילות פעילות כזו, ניתן לחזור בהדרגה לפעילויות רגילות כולל עבודות בית, ובתנאי שהיא אינה פוגמת בתקינות הגבס או מרטיבה אותו.

תרגילים לרגל מגובסת

את התרגילים ניתן לבצע מומלץ לבצע את התרגילים 6 פעמים ביום, ולחזור 10 – 15 פעמים על כל תרגיל. אין לבצע את התרגילים אם מופיעים סימני נפיחות, לחץ או כאב מתגבר ויש לפנות לרופא.

בשכיבה על הגב

- להרים את הרגל מעל גובה הגוף, להחזיקה באוויר במשך 5 שניות והוריד אותה לאט
- להניע את אצבעות הרגל בחוזקה מעלה ומטה. רצוי לבצע תרגיל זה פעמים רבות במהלך היום
- להרים את הרגל מעל גובה המיטה, להזיז את הרגל הצידה ולהחזיקה באוויר במשך 5 שניות. להחזיר את הרגל למקומה ולהניח אותה לאט
- **בשכיבה על הבטן** - להרים את הרגל לאחור, להחזיקה באוויר במשך 5 שניות ולהורידה למקומה לאט
- **אם הרגל מגובסת רק עד מתחת לברך, ניתן להוסיף את התרגילים הבאים:**
 - **בישיבה על כיסא** - לכופף את הרגל ליישורה במלוא הטווח, תוך
 - **בשכיבה על הגב** - להרים רגל כפופה לכיוון הבטן, להחזיקה 5 שניות ולהורידה לאט

מתי לפנות לייעוץ רפואי?

סימנים המעידים על לחץ של הגבס על האזור המגובס ומחייבים פנייה לייעוץ רפואי:

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

יש לפנות לייעוץ גם בכל מקרה שבו הגבס ניזוק: נסדק, נשבר, התפורר או התרופף. גבס ששלמותו נפגעה אינו ממלא את יעודו.

בברכת בריאות טובה - צוות המחלקה