



הנחיות למטופל לאחר התקנת גבס

כל שרותי הדסה בחיוב אחד מטלפון סלולרי 677 * בזק 6777 * www.hadassah.org.il

הדסה - מרכז רפואי עולמי בשבילכם

המרכז הרפואי האוניברסיטאי הראשון בישראל ■ רופאים בעלי שם עולמי ■ מיסודה של הדסה - אירגון נשים ציוניות באמריקה

מדוע יש צורך בגבס?

הגבס נועד לקיבוע, במקרים של פגיעה בעצמות, מפרקים או שרירים.

הגבס מונע תזוזת האזור הפגוע, ועל כן, הוא מונע החמרת המצב, מאפשר התאחות הרקמה הפגועה במנח רצוי, ומונע ומקל על כאבים כתוצאה מהחבלה.

ניתן להניח גבס מלא או סד גבס. סוג הקיבוע ואורך הגבס מותאמים לסוג הפגיעה.

מהו סוג הגבס בו משתמשים?

הקיבוע יכול להיות מגבס רגיל שעשוי מגילילים של תחבושות הספוגות בחומר הגבס, או לעיתים מגבס סינתטי (גבס סינתטי יותר קשיח, נשבר פחות ויותר קל במשקלו).
הגבס הקל כרוך בתשלום של המטופל. ניתן לרכוש אותו ב"הדסה" דרך הגבסנים.

2



עגלה להכנת קיבוע גבס

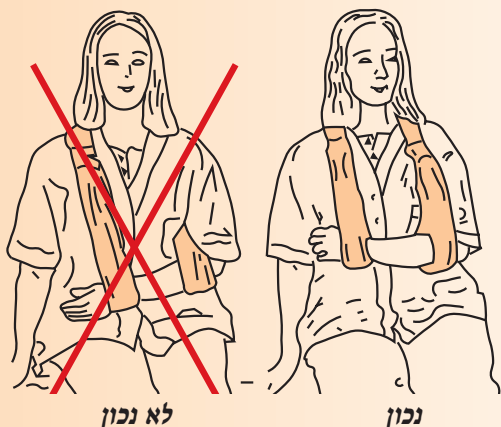
כיצד להתנהג עם גבס?

יש לזכור כי הגבס מגיע לחוזקו המרבי רק כעבור 24-48 שעות מזמן התקנתו לכן, חשוב להקפיד על ביצוע ההנחיות הבאות:

1. **יש לשמור על קיבוע הגבס יבש.** בזמן מקלחת יש לכסותו בניילון. הרטבת הגבס מביאה להרס שלו, ולאובדן יכולת הקיבוע.

2. יש לתמוך באיבר המגובס ביממה הראשונה לאחר השמת הגבס:

ביד עם גבס - על-ידי הרמתה בזמן שכיבה והנחתה על כרית, או בזמן עמידה, בעזרת מתלה שעובר מאחורי הגב, כדי למנוע לחץ על הצוואר.



ברגל עם גבס - על-ידי הרמת הרגל על גבי כרית או שמיכה. רצוי להגביה את המזרון ולא את הרגל בעצמה.

3. **אין להישען או ללחוץ על הגבס לפחות ב - 48 השעות הראשונות.** בתקופה זו הגבס עדיין בתהליכי התייבשות, והוא יכול להינזק כשלוחצים עליו.
4. **אין להכניס לתוך הגבס חפצים שונים** - חפצים הנכנסים בין הגבס לעור, יכולים להזיק לגבס ולעור כאחד. הורים לילדים מתבקשים למנוע מהילדים להכניס חפצים קטנים לתוך הגבס.
5. יש לשמור על הגבס מפני חדירת לכלוך וחול.
6. הרמת חפצים כבדים ביד המגובסת אסורה!
7. **דריכה חלקית או מלאה על רגל מגובסת** תעשה אך ורק באישור הרופא המטפל ורק לאחר 48 שעות או לאחר שהגבס התייבש היטב. בזמן הליכה רצוי לגבס סוליה או להשתמש בנעל מיוחדת לגבס.
8. אסור למשוך את הריפוד שמתחת לגבס.
9. **אין** להניח את הגבס על משטחים קשים ולהכות בו.
10. **אין** לבצע תיקונים בגבס.



נעל מיוחדת לגבס

מה לעשות אם מגרד מתחת לגבס?

במקרה כזה ניתן להניח על הגבס חבילת קרח, אך להקפיד מאוד שהחבילה סגורה ואין נזילת מים על הגבס. כדי למנוע גרוד, ניתן לבצע טפול זה פעמיים עד 3 פעמים ביום, במשך כ- 30 דקות בכל פעם.

כיצד לשמור על כוח השרירים וטווחי התנועה?

- ◆ 24 שעות לאחר השמת הגבס מומלץ להתחיל בביצוע תרגילים מיוחדים עם הגף המגובסת. ביצוע התרגילים משפר את זרימת הדם לאזור הפגוע ומסייע בתהליך הריפוי.
- ◆ את כל התרגילים, הן ליד והן לרגל, יש לבצע 6 פעמים ביום, כל תרגיל 10 פעמים.

לפניכם דוגמאות לתרגילים מומלצים:

שבר ביד

תרגיל 1:

להניח את הזרוע על כרית מוגבהת ולהניע את האצבעות בטווחים מלאים, תוך הקפדה על סגירה ופתיחה מלאה של האצבעות.

תרגיל 2:

יש להפעיל את המפרקים של הזרוע שאינם נתונים בגבס, כתף, מרפק ומפרקי האצבעות, כדי לשמור על טווחי תנועה מלאים.

תרגיל 3:

להרים את הזרוע המגובסת למעלה בעזרת היד השנייה. יש להקפיד לבצע את התרגיל בטווחים מלאים ובאיטיות.



שבר ברגל

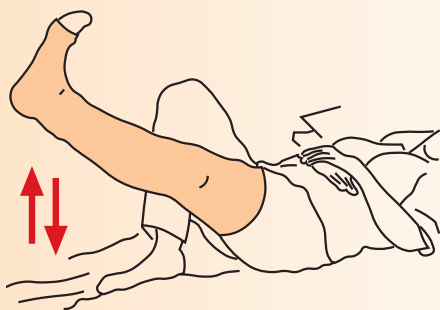
תרגילים בשכיבה על הגב:

תרגיל 1:

כשהרגל מורמת על שמיכה, להניע את הבהונות בטווחים מלאים ובאיטיות.

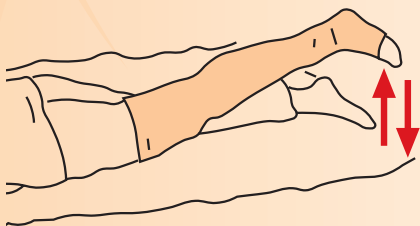
תרגיל 2:

להרים רגל ישרה, להחזיקה באוויר כ־3 שניות ולהוריד באיטיות.



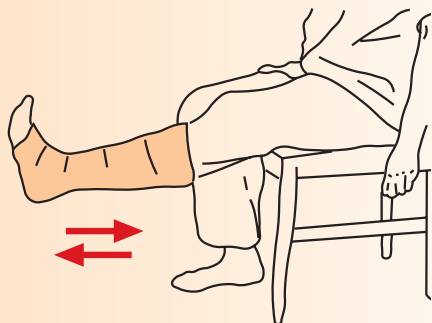
תרגילים בשכיבה על הבטן:

להרים רגל ישרה לאחור, להחזיק באוויר כ־3 שניות ולהוריד באיטיות.



תרגיל לגבס קצר מתחת לברך:

כופף ויישר את הברך באיטיות, הן בישיבה והן בשכיבה על הבטן.



ביקורת במרפאה:

עליך לחזור לביקורת רפואית אצל רופא אורתופד, בהתאם להנחיות שקיבלת במכתב השחרור.

הזמנת התור למרפאה האורתופדית יש לעשות דרך "מרכז זימון תורים" בטלפון: 02-5842111.

מתי יש לפנות באופן דחוף ומיידי לחדר מיון:

1. כאבים חזקים, ללא שיפור משמעותי אחרי נטילת משככי כאב (אקמול, אופטלגין).
2. שינוי בתחושת הגף המגובסת: נימול, זרמים, אצבעות רדומות, קושי בהנעת האצבעות.
3. שינוי צבע החלק החשוף, לדוגמא אצבעות כחולות או חיוורות מאוד.
4. נפיחות באזור שמתחת לגבס או באזור החשוף.
5. האזור החשוף בגף עם הגבס (לדוגמא: קצות האצבעות), **קר** לעומת הגף השנייה.
6. הרגשה של צריבה חזקה מתחת לגבס או באחד מקצותיו.
7. כאשר הגבס נשבר, נסדק, או מתרופף.
8. חום גבוה שאינו מוסבר על ידי סיבה אחרת.
9. הופעת כתמים על הגבס או ריח רע - לעתים סימן לזיהום או דימום מתחת לגבס.
10. בכל מקרה בו חל שינוי לרעה במצבך יש לפנות לחדר מיון או לרופא המשפחה.



מתי מורידים את הגבס?

הורדת הגבס תלויה בסוג הפגיעה ונעשית בהתאם להוראת הרופא המטפל.

מה קורה לאחר הורדת הגבס?

- ◆ חשוב להקפיד למלא אחר הוראות הרופא המטפל להמשך טיפול ומעקב.
- ◆ יש להמשיך ולתמוך בגף שהיה בגבס בהתאם להוראות הרופא המטפל.
- ◆ יש לרחוץ את האיבר במים וסבון ולשמנו בקרם.
- ◆ יש לחבוש את הגף שהיה בגבס באגד אלסטי.

היכן ניתן להשיג אביזרי עזר?

אם הינך זקוק למקל, קביים, הליכון או כסא גלגלים, ניתן לשאול ציוד זה "ביד שרה":

בהדסה הר הצופים

בימים א' - ה' בין השעות 10:00 - 13:30

טלפון: 02 - 5844485

בהדסה עין כרם

ביום א' בין השעות 10.00 - 13.00

בימים ב' - ה'

בין השעות 11.00 - 14.00

טלפון: 02 - 6776260

בברכת רפואה שלמה הצוות המטפל

צילומי הגבסים מתוך:

תערוכת הגבסים בניהולם של אשר דיין וצביקה טויטו,
המרפאה האורתופדית עין כרם



המידע המופיע בפרסום זה נועד להשכלה בלבד
ואינו מהווה חוות דעת רפואית ובכל מקרה,
אינו תחליף לייעוץ מקצועי רפואי

נכתב ונערך ע"י:

סיגלית כספי וצוות המחלקה לרפואה דחופה
הדסה הר הצופים, בשיתוף החטיבה האורתופדית
צילומים נורית פורת

המידע המופיע בפרסום זה נועד להשכלה בלבד ואינו
מהווה חוות דעת רפואית ובכל מקרה, אינו תחליף
לייעוץ מקצועי רפואי

© כל הזכויות שמורות להדסה
אין לצלם, להעתיק ולעשות כל שימוש מסחרי
מבלי לקבל אישור בכתב מאת הדסה

בהוצאת האגף לקשרי חוץ הדסה