

Informació per a pacients i familiars

Cabestrell de Gilchrist



Porteu un cabestrell que serveix per subjectar-vos l'espatlla. No us permetrà que el braç baixi i tampoc que se separi del cos.

Recomanacions

- El cabestrell **no us el podeu treure fins que us ho indiqui el metge.**
- Heu de **mantenir el colze a 90°** i, si l'embenat s'afluixa, l'heu de tornar a tensar.
- **Convé que feu exercicis amb la mà.**
 - Tanqueu els dits amb força, comteu fins a 10 i relaxeu.
 - També heu de moure el canell.

Si heu patit una fractura d'húmer o lesió al bíceps, no podeu fer el gest de girar la mà enfora perquè es mouria la zona lesionada.

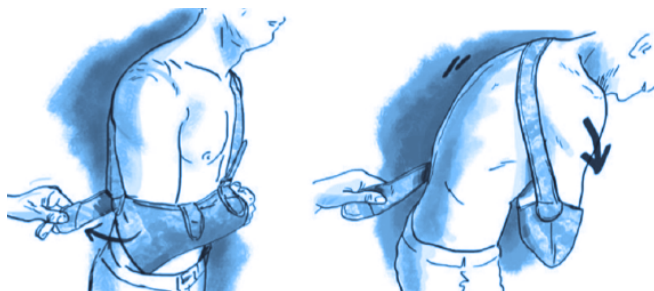
- Per vestir-vos, **és recomanable l'ús de camises** que es puguin botonar; així podreu treure la mà i és més fàcil fer-la servir i fer els exercicis.

- **Heu de protegir l'aixella** amb gases o bé un mocador de cotó.
- En el cas de les dones, si s'escau, també us haureu de posar protecció al plec mamari.
- **No heu de mullar l'embenat.**
- **Al llit**, per poder descansar millor, **heu d'estar semi incorporat.** Si no disposeu d'un llit articulat, això es pot aconseguir amb l'ajuda de coixins. Els coixins o bé un gruix de roba, exemple una manta plegada es poden posar sota del matalàs, a la zona del terç superior del llit.



Higiene

- Feu-la cada dia amb l'ajuda d'una altra persona. Molta atenció a l'aixella a fi d'evitar irritacions i lesions.
- Per netejar l'aixella, qui us ajudi ha de desfer l'ancoratge del colze, després, inclineu el tronc endavant deixant caure el braç que, quedarà una mica separat del cos i deixarà espai per treure la protecció de l'aixella. Netegeu-la amb aigua i sabó, assegureu-vos que queda eixuta, i poseu-vos una nova protecció.



Signes i símptomes d'alerta



Augment del dolor



Inflor excessiva, color blavenc i fred als dits



Dificultat per moure els dits o alteracions de la sensibilitat als dits

Si presenteu qualsevol d'aquests símptomes, contacteu amb el vostre metge de capçalera o acudiu al servei d'Urgències-

Per a més informació podeu descarregar-vos al mòbil l'app d'Althaia



DISPONIBLE A L'APP STORE I A GOOGLE PLAY:

