හදිසි අනතුරු සහ විකලාංග සේවය
මහා රෝහල
කොළඹ

ප්ලාස්ටරයක් සහිත රෝගියෙකුට අවවාද

01. ඔබගේ කකුලේ ඇඟිලි, අතෙහි ඇඟිලි ප්ලාස්ටරය දැමූ දිනයේ සිට සොලවන්න. ඉබේ සෙලවීම මිස අනික් අතින් නැමීමෙන් වැඩක් නැත.

02. ප්ලාස්ටරයෙන් වැසි නැති හන්දි සොලවන්න.

03. ප්ලාස්ටරය සමග වැඩ කිරීමට උත්සාහ කරන්න.

04. ප්ලාස්ටරය වියළිව තබන්න.

05. අතෙහි/කකුලෙහි ඇඟිලිවල ඉදිමීමක් ඇති විට අත/කකුල ඔසවා තබන්න. අත/කකුල පහළ දමන්න එපා.

මැණික් කටුවේ ප්ලාස්ටරයක් සහිත ලෙඩෙකු සඳහා ව්‍යායාම

ව්‍යායාම කරනු ලබන්නේ පහත සඳහන් කරුණු නිසා ය.

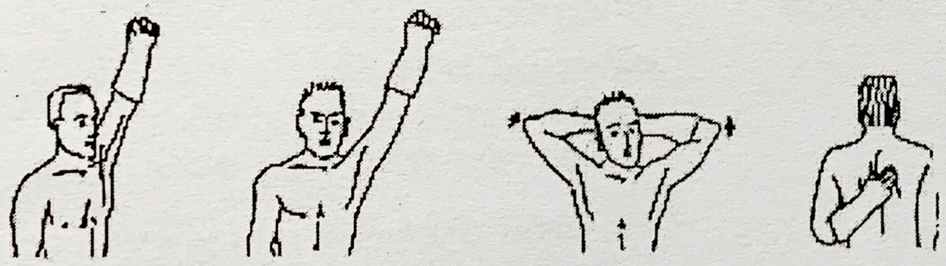
- රුධිර සංසරණය දියුණු කිරීමට.
- ඉදිමුම සහ වේදනාව අඩු කිරීමට.
- පේශි වැහැරීම වැළැක්වීමට.
- සන්ධිවල දළ ගතිය වැළැක්වීමට

ප්ලාස්ටරය වේලුණු විගස ව්‍යායාමය පටන් ගන්න. එක ව්‍යායාමයක් 10 සැරයක් කරන්න. සියලුම ව්‍යායාමයන් දවසකට 3-5 සැරයක් කරන්න.

ඇඟිලි නද කරන්න. බුරුල් කරන්න.

වැලමිට හැකි පමණ නමන්න. දිග හරින්න.

කරේ අතවදින තෙක් අත උස්සන්න. පහත දමන්න.
අත් ඔසවා බෙල්ල පිටිපස ඇඟිලි එකතු කරන්න. එසේ කොට වැලමිට පසු පැත්තට හරවන්න. අත පපුව පිටිපස තබා විරුද්ධ පැත්තට දික්කරන්න.



දිනපතා වැඩ කටයුතු වලදී අත හැකි පමණ පාවිච්චි කරන්න.

ක්‍රියාත්මක කිරීමේ ඒකකය, කොළඹ මහා රෝහල සංවර්ධන ව්‍යාපාරය
මුද්‍රණය: රජයේ මුද්‍රණ නිතිගත සංස්ථාව

Dr. Hiran Amarasekera
MBBS, MS (Col) FRCS (Ed), FCSSL, MPhil(Warwick)
Senior Lecturer Trauma and Orthopaedics
Consultant Orthopaedic Surgeon
Dr. Neville Fernando Teaching Hospital

06. ඉදිමීමක් ඇති විට පවා සෙලවීම නවත්වන්න එපා.

07. රෝහලට හෝ ඔබේ වෛද්‍යවරයාට පහත සඳහන් අවස්ථාවල දන්වන්න.

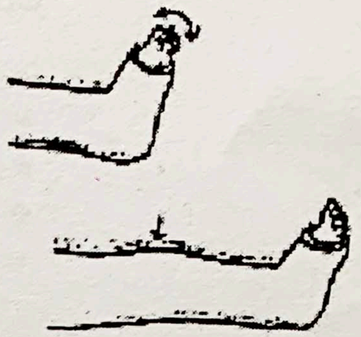
* ප්ලාස්ටර් කාස්ටරය කැඩුනොත්
* ප්ලාස්ටරය තද වැඩි නම්
* දුගඳක් ඇති විට
* වේදනාව වැඩි වන විට
* තුවාලයක් හෝ ප්ලාස්ටරය වෙනත් පැහැයක් ගන්නා විට

08. ප්ලාස්ටරය ගැලවූ පසු සම සබන් සහ වතුරෙන් සෝදන්න.

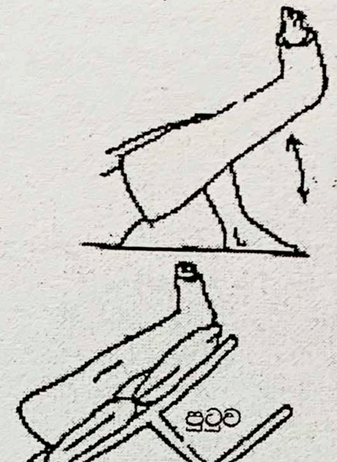
කකුලේ ප්ලාස්ටරයක් සහිත ලෙඩෙකු සඳහා ව්‍යායාම

ව්‍යායාම කරනු ලබන්නේ පහත සඳහන් කරුණු නිසා ය.

- රුධිර සංසරණය දියුණු කිරීමට.
- ඉදිමුම සහ වේදනාව අඩු කිරීමට.
- පේශි වැහැරීම වැළැක්වීමට.
- සන්ධිවල දළ ගතිය වැළැක්වීමට



පයේ ඇඟිලි සොලවන්න
පයේ පේශි තද කරන්න. බුරුල් කරන්න.



කකුළ ඔසවා ඉහත ව්‍යායාමය කරන්න. කකුළ සෙමින් පහතට දමා පහසුවෙන් සිටින්න.

කකුළ ඔසවා තිබීමෙන් ඉදිමුම සහ වේදනාව අඩුවේ. ඇඳේ හාන්සි වී සිටින විට ප්ලාස්ටරය සහිත කකුළ පින්තූරයේ පෙන්වා ඇති ආකාරයට එක වරකට විනාඩි 15-30, දවසකට කිප වාරයක් ඔසවා තබන්න.

කිහිලිකරුව පාවිච්චි කර ඇවිදීම

1. කිහිලි කරු සහ ප්ලාස්ටරය සහිත කකුළ ඉස්සරහට
2. නිරෝගි කකුළ පසුව

පඩි පෙළක් නගින විට

1. නිරෝගි කකුල ඉස්සරහ පඩියට
2. ප්ලාස්ටරය සහිත කකුළ සහ කිහිලිකරු පිටුපසින්.

පඩි පෙළක් බහින විට

1. කිහිලි කරු සහ ප්ලාස්ටරය සහිත කකුළ ඉස්සරහට
2. නිරෝගි කකුළ පිටි පසින්.

Dr. Hiran Amarasekera
MBBS, MS (Col) FRCS (Ed), FCSSL, MPhil(Warwick)
Senior Lecturer Trauma and Orthopaedics
Consultant Orthopaedic Surgeon
Dr. Neville Fernando Teaching Hospital