



Mutualidad de Futbolistas

NORMAS A SEGUIR PARA LOS PACIENTES QUE HAN SIDO ENYESADOS

1. Mantener la extremidad enyesada en posición elevada.
 - Si es un brazo, colocar la mano a la altura del corazón, como indica la figura nº 1.
 - Si es una pierna, se colocará sobre un almohadón, como indica la figura nº 2.Al acostarse seguir con los miembros en posición elevada, como indica la figura nº 3.
2. Mover constantemente y con fuerza los dedos del miembro enyesado.
3. Mover igualmente las articulaciones no inmovilizadas en el yeso (codo, hombro o rodilla).
4. Procurar no mojar el vendaje ni recortarlo.
5. No introducir en el yeso agujas o instrumentos finos para rascarse.

Si a pesar de seguir estas normas, apareciera alguno de los signos abajo expuestos, acuda de nuevo a la consulta:

- Hinchazón, color azulado, frialdad en los dedos.
- Aumento de dolor a pesar del reposo en posición elevada.
- Dificultad para mover los dedos.