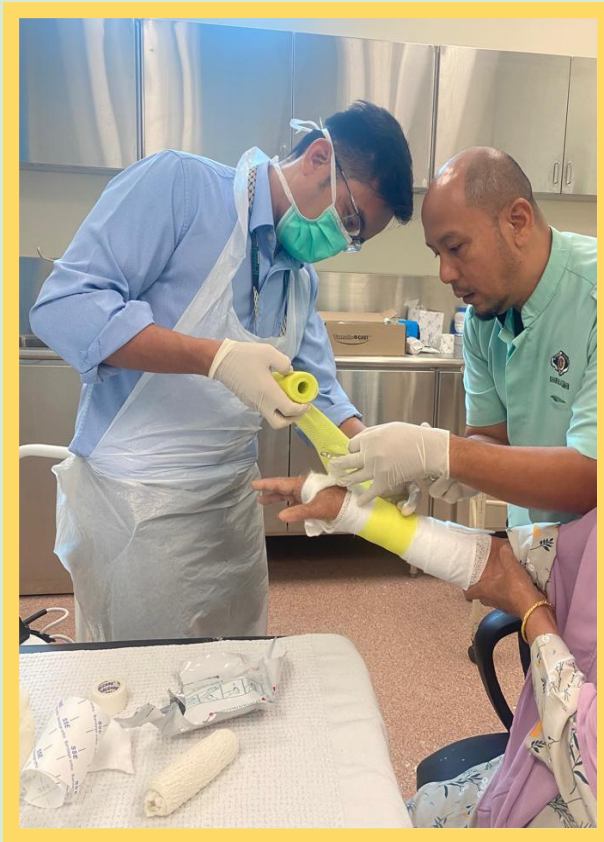


Penjagaan POP



**Jabatan Ortopedik
Hospital Sultanah Nur Zahirah
Kuala Terengganu**

Jika anda mempunyai sebarang masalah berkaitan dengan POP

Sila hubungi:

Klinik Ortopedik di talian **09-6212172**
(waktu pejabat),

atau

Hospital Sultanah Nur Zahirah di talian
09-6212121 (luar waktu pejabat)

➤ Minta sambungkan kepada Pegawai
Perubatan Ortopedik Atas Panggilan, atau

➤ Pergi terus ke Jabatan Kecemasan dan
Trauma, Hospital Sultanah Nur Zahirah,
Kuala Terengganu.

Bila anda perlu berjumpa doktor semula?

1. Jika simen terasa terlalu ketat atau longgar.
2. Jika kesakitan bertambah.
3. Jika jari menjadi pucat, kebas atau kesemutan.
4. Jika simen menjadi lembut, retak atau dimasuki air.
5. Tanda-tanda jangkitan: demam atau bau yang kurang menyenangkan dari simen.

1. Pengenalan :

Apa itu patah tulang?

- Secara umum, patah tulang terbahagi kepada dua:
- patah pada bahagian diaphysis dan pada sendi.

2. Tujuan pemasangan POP (Plaster of Paris)

- Untuk mengimobilisasi anggota yang patah bagi menggalakkan penyembuhan tulang.
- Merehatkan tulang, ligamen dan tendon yang cedera selepas kedudukan tulang dibetulkan.

3. Pemakanan untuk penyembuhan tulang

- Makan makanan kaya kalsium (susu, keju, sayuran hijau).
- Ambil vitamin D untuk penyerapan kalsium.
- Elakkan merokok dan pengambilan alkohol kerana ia boleh melambatkan penyembuhan.

4. Tanda-tanda komplikasi

- Sakit teruk yang berterusan.
- Bengkak, kemerahan, atau nanah di sekitar kecederaan.
- Demam atau tanda-tanda jangkitan.

5. Tips penjagaan harian

- Biarkan POP kering dengan sendiri (2–3 hari).
- Jaga kebersihan kulit di sekitar simen.
- Elakkan melakukan aktiviti berat sehingga doktor membenarkan.
- Gunakan tongkat atau alat bantuan berjalan jika diperlukan.
- Tinggikan anggota yang disimen dengan kerap.
- Jangan keringkan simen menggunakan pengering rambut.
- Jangan masukkan sebarang objek ke dalam POP.
- Elakkan tekanan pada bahagian yang cedera.
- Ambil ubat tahan sakit seperti yang disyorkan.
- Lakukan latihan ringan untuk mengelakkan kekakuan otot.

Penjagaan POP

