

طریقه بانداز دست و پا

بانداز آرنج

از یک باند کنار بافت ۷/۵ سانتی متری استفاده کنید. آرنج را خم و در وضعیت مناسب خود قرار دهید. ابتدای باند را روی آرنج قرار دهید و دو بار دور آرنج بچرخانید تا سر باند ثابت بماند. ادامه باند را یک دور به صورت اریب به دور بازو بپیچانید. سپس باند را از روی آرنج رد کنید و یک دور اریب به دور ساعد بپیچانید. این روش را تا زمانی که سطح پانسمان پوشیده شود ادامه دهید. در آخر انتهای باند را بالای بازو ثابت کنید. بانداز زانو نیز به همین روش انجام می شود؛ با این تفاوت که سباز باند زانو باید ۱۰ یا ۱۵ سانتی متری باشد.

بانداز ساعد

از یک باند کنار بافت ۷/۵ سانتی متری استفاده کنید. ابتدای باند را روی مچ دست قرار دهید و دو بار دور مچ بچرخانید تا سر باند ثابت بماند. باند را از پایین به سمت بالا (به طرف آرنج) به صورت اریب، طوری که هر دور باند دو سوم از دور قبلی را بپوشاند، ببندید. در انتها، باند را با چسب یا سنجاق بالای ساعد ثابت کنید. بانداز ساق پا نیز به همین روش است.

توجه: بانداز باید به صورت اریب بسته شود. پیچش حلقوی باند به دور عضو می تواند عروق خونی را مسدود کند. اگر باند را از بالا به پایین عضو ببندید، بانداز شل می شود و پانسمان در معرض عوامل میکروبی قرار خواهد گرفت. بنابراین، همیشه باندپیچی را از قسمت باریک تر عضو شروع کنید.

بانداز کف دست

از یک باند کنار بافت ۵ سانتی متری استفاده کنید. ابتدا سر باند را زیر یا روی مچ دست قرار دهید و دو بار دور مچ بچرخانید تا سر باند ثابت بماند. ادامه باند را از روی دست به طرف انگشت کوچک و سپس زیر انگشتان ببرد و از بین دو انگشت شست و سبابه رد کنید. بعد آن را به صورت اریب از روی دست به بالا ببرد و دور مچ بچرخانید. به این کار ادامه دهید تا پانسمان به خوبی پوشانده شود. در آخر، انتهای باند را روی مچ ثابت کنید. بانداز کف پا نیز به همین روش است.



کمپرس سرد

گاهی عضو دچار شکستگی نمی شود، بلکه فقط ناحیه آسیب دیده کمی درد و تورم دارد. در چنین مواردی، بانداز به کار نمی آید، بلکه باید از کمپرس کردن بهره برد. اگر آسیب دیدگی در دست باشد، با آویزان کردن آن، ورم و کبودی کاهش می یابد. اگر هم پا آسیب ببیند، می توانید فرد را بنشانید و ناحیه آسیب دیده را بلند کنید و چند بالش زیر پا بگذارید. سپس به سرعت با کمپرس سرد درد و تورم عضو آسیب دیده را کاهش دهید.



چگونه کمپرس سرد درست کنیم؟

می توانید چند تکه یخ را داخل کیسه ای بریزید و کمی نمک روی آن بپاشید تا به آب شدن بهتر یخ ها کمک کند. یا حوله یا پارچه ای را در آب سرد فرو ببرید و هر چند دقیقه آن را عوض کنید. یادتان باشد به ناحیه آسیب دیده فشار نیاورید و کمپرس سرد را به مدت ۳۰ دقیقه روی محل بگذارید. با این کار سرعت جریان خون به ناحیه آسیب دیده کم می شود و در نتیجه درد و ورم کاهش می یابد.

گاهی اوقات در اردوها و یا فرصت های آزادی

که در حیط مدرسه به دانش آموزان داده می شود، دست و پای دانش آموزان آسیب می بیند؛ آسیب هایی مانند کوفتگی، ترک خوردگی و یا شکستگی. آشنایی با روش های بانداز دست و پا می تواند در تسکین درد و جلوگیری از آسیب بیشتر بر فرد مصدوم بسیار مؤثر باشد. بانداز کردن مهارتی است ارزان اما دقیق. در این نوشته با مهارت های صحیح بانداز آشنا می شویم.