

مراقبت از خود :

- در گچ و آتل پا حین راه رفتن نباید وزن بدن را روی عضو مبتلا اعمال کرد مگر با اجازه پزشک . از عصا یا دمپایی های مخصوص که سطح پهن و غیر لغزنده ای دارند برای راه رفتن استفاده کنید.
- حین راه رفتن می توان آتل و گچ دست را با باند یا پارچه ای از گردن آویزان نمود. اما نباید فشار زیاد روی گردن وارد شود پس باید در فواصل منظم استراحت کرده و دست را بالا نگه داشته و نباید گره پارچه روی مهره های گردن بسته شود.
- جهت حمام رفتن و یا بیرون رفتن در هوای بارانی باید قالب با کیسه پلاستیکی پوشانده شود.
- گچ را به مدت طولانی نباید با پلاستیک پوشانید چون باعث تعریق و مرطوب شدن گچ می شود.
- قرار دادن قالب گچی بالاتر از سطح بدن ، مهمترین مراقبت جهت جلوگیری از درد و تورم است.
- گچ و آتل را تمیز و خشک نگه دارید، خیس شدن باعث بو گرفتن ، تحریک و خارش پوست و الودگی زخم میشود.
- پنبه های بین اتل و عضو را بیرون نیاورید.
- در صورت وجود زخم یا بخیه در عضو آتل گیری شده نیاز و نحوه پاتسمان مجدد و مصرف داروهای مورد نیاز را از پرستار سوال کنید.
- روزانه آتل را باز کرده و پوست زیر آن را از لحاظ عدم وجود زخم بررسی کنید و مجدد آن را ببندید. آتل خودراهمواره بسته نگاهدارید.
- پوست اطراف آتل و گچ را مرتب و تمیز نگه دارید و چنان چه زخم بود برای تمیز بودن آن حساس باشید.

جلوگیری از زخم شدن پوست :

- نقاطی از جمله پاشنه ، قوزک ها ، پشت پا ، زانو ، آرنج و مچ در قالب های گچی ، مستعد زخم شدن می باشد .
 - در صورت وجود درد شدید در این نقاط ، بوی بد و مرطوب شدن گچ یا ترشحات به پزشک مراجعه کنید.
 - تکه های گچ چسبنده به پوست را بلافاصله پس از گچ گیری از روی پوست بردارید تا به داخل قالب نرود.
 - از وارد کردن وسایل تیز مانند تکه چوب به زیر قالب گچی خودداری کنید. در صورت خارش پوست داخلگچ با گرفتن سشوار
 - سرد از لبه های قالب به داخل آن خارش را کم کنید.
 - در صورت شکسته شدن قالب خودتان اقدام به اصلاح آن نکنید و به پزشک مراجعه کنید.
 - اگر بیمار ناتوان است هر 2 ساعت او را تغییر وضعیت دهید تا دچار زخم بستر نشود.
- ### بعد از باز کردن گچ:
- بعد از باز کردن گچ تورم و درد را با بالاتر قرار دادن اندام نسبت به سطح قلب کنترل کنید.
 - پوست را با آب و صابون بشویید و خشک کنید
 - لوسیون مرطوب کننده به پوست بمالید و از خاراندن آن خودداری کنید.
 - حرکات و فعالیت های ورزشی را به تدریج طبق دستور پزشک از سر بگیرید.
 - از آتل و قالب گچ خود مراقبت کنید تا آن ها هم از عضو شما مراقبت کنند.



واحد آموزش به بیمار بیمارستان آیت الله طالقانی

تهیه کننده: لیلا سلیمانی اصل

سوپروایزر آموزش به بیمار

تایید کننده: دکتر سیدنادر نقیعی

متخصص طب اورژانس

تاریخ تهیه: 1400/10/15

تاریخ بازنگری: 1404/10/15

منبع: کتاب داخلی_جراحی برونر سوارث





تسکین درد :

- عضو را بی حرکت کرده و با چند بالش بالاتر از سطح قلب قرار دهید.
- از کیسه یخ در کنار محل شکستگی استفاده کنید اما مواظب باشید گچ مرطوب نشود .
- از داروهای ضد دردی که پزشک تجویز کرده است استفاده نمایید.
- اگر درد به علت ورم و فشار بر روی پوست است با بالاتر قراردادن اندام ورم و فشار را کم کنید .
- اگر درد بسیار شدید بوده و با این روش ها درمان نشد به پزشک مراجعه کنید.

حفظ عملکرد طبیعی بدن :

- تمام اندام های سالم را ورزش دهید تا ضعیف نشوند .
- جهت پیشگیری از ضعیف شدن عضلات در گچ و آتل هر ساعت یکبار این عضلات را 5 تا 10 ثانیه منقبض و سپس شل کنید و انگشتان را باز و بسته کنید.
- در صورتی که انگشتان دست و پایی که در گچ و آتل است دچار سردی شود و پس از 20 دقیقه پوشاندن گرم نشود ، افزایش تورم - بی حسی و سوزن سوزن شدن ، اگر انگشتان و مچ دست جمع شده و قادر به باز کردن آن ها نباشید به پزشک مراجعه کنید.

خشک شدن گچ :

- گچ از نوع فایبر گلاس به سرعت خشک می شود و کم وزن است.
- خشک شدن قالب های گچ از جنس گچ معمولی یک تا سه روز طول می کشد که در طی این زمان باید: جهت بلند کردن و جابجایی گچ از کف دست استفاده شود تا فشار انگشتان آن را فرو رفته نکند.
- روی قالب هیچ پوششی نباشد تا سریعتر خشک شود.
- می توان از پنکه جهت سریعتر خشک شدن قالب گچی استفاده کرد برای خشک کردن آن از لامپ های حرارتی استفاده نکنید چون باعث سوختگی پوست زیر قالب می شود.
- مراقب باشید گچ مرطوب روی سطوح خیلی سفت یا لبه های تیز قرار نگیرد .
- تازمانی که گچ خشک می شود در زیر آن احساس گرما وجود دارد ولی اگر پس از خشک شدن قالب گچی در عضو گرما احساس شود ، می توان علامت عفونت باشد و باید به پزشک مراجعه کنید.
- زمانی که قالب گچ مرطوب است، آن را بروی بالش سفت قرار دهید تا از بد شکل شدن قالب جلوگیری شود.

خودمراقبتی در گچ گیری اندام های بدن



مشکلات مربوط به دستگاه اسکلتی بدن بسیار شایع بوده که یکی از درمان هایی که در جهت رفع این مشکلات به خصوص شکستگی ها استفاده می شود قالب های گچی و آتل است.

گچ و آتل یک وسیله بی حرکت کننده هستند که هدف از آن ها بی حرکت کردن شکستگی های جا اندازی شده ، اصلاح تغییر شکل ها، حمایت از مفاصل ضعیف می باشد.

امید است با رعایت آموزش های ذکر شده به حداکثر بهبودی و سلامت دست یابید.