



کد سند: PEBRO39/B

تاریخ تدوین: ۱۴۰۰/۱۱/۲۸

تاریخ ابلاغ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۱۲/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۱۲/۰۱

مراقبت‌های پس از گچ‌گیری و آتل‌گیری

آموزش به بیمار



کلینیک پرستاری آموزش سلامت همه روزه به جز تعطیلات پاسخگوی سوالات شما در رابطه با (دیابت، فشارخون، دیالیز، مراقبت‌های پس از جراحی) می‌باشد:
(داخلی ۲۰۲۷) ۰۵۱۳۸۰۴۲۰۰۰



VELAYAT HOSPITAL

من را اسکن کنید
واحد آموزش سلامت
بیمارستان ولایت

تغذیه

غذاهای پر پروتئین مثل تخم مرغ، گوشت، مرغ و غیره مصرف کنید و برای بهبود بخشیدن به التیام زخم و مصرف غذاهای سرشار از کلسیم و فسفر مانند لبنیات، میگو، ماهی، میوه و سبزیجات تازه استفاده کنید و نیز روزانه مقدار زیادی آب و مایعات بنوشید تا از تشکیل سنگ در کلیه‌ها جلوگیری شود.

توجهات پس از باز کردن گچ

عضوی که داخل گچ قرار داده شده است بعد از باز کردن گچ، ممکن است ضعیف و لاغر به نظر برسد. سفتی و غیرقابل انعطاف بودن عضلات حتی بعد از چند هفته عدم تحرک نیز وجود دارد بنابراین توصیه می‌شود انجام فعالیت‌های بدن به تدریج آغاز شود. گاهی نیز ممکن است لازم باشد جهت حرکت اندام بعد از باز شدن گچ نیاز به فیزیوتراپی موضعی باشد.



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

آدرس سایت بیمارستان ولایت:

<https://velayat.mums.ac.ir/>

منبع:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>

- از خیس شدن گچ جلوگیری کنید و در هنگام استحمام می‌توانید آن را با پلاستیک بپوشانید.
- بعد از انجام گچ‌گیری در اورژانس لازم است ۴۸ الی ۷۲ ساعت بعد به صورت سرپایی به متخصص ارتوپدی مراجعه کنید تا کنترل‌های لازم برای شما انجام شود.
- طبق نظر پزشک ارتوپد مشخص می‌شود که آتل یا گچ شما چه مدت زمان باقی بماند.
- در صورت داشتن پانسمان، از پزشک یا پرستار آموزش‌های لازم برای تعویض پانسمان را جویا شوید.
- در صورت مشاهده هر کدام از حالت‌های ذیل حتماً به پزشک مراجعه کنید:
- تورم و سیاه شدن انگشتان عضو گچ گرفته شده
- دردی که با مسکن کاهش نمی‌یابد.
- سردی و رنگ‌پریدگی پوست اندام گچ گرفته شده
- کاهش توانایی در حرکت دادن عضو
- احساس داغی زیر گچ (نشانه التهاب و تاول)
- احساس مورمور و گزگز و بی‌حسی عضو



بیمار عزیز:

در این پمفلت سعی شده است آموزش های لازم در رابطه با مراقبت های پس از گچ گیری به شما داده شود، امید که با رعایت این نکات سلامتی خود را حفظ و بهبود بخشید.



قالب گچی

گچ یا آتل یک وسیله سخت خارجی برای بی حرکت کردن قسمتی از بدن در یک وضعیت خاص و استفاده از فشار ثابت شکل دهنده بر روی بافت نرم است.

قالب گچی برای بی حرکت کردن شکستگی، اصلاح بدشکلی عضو و یا حمایت از مفاصل ضعیف استفاده می شود.

بی حرکت کردن عضو آسیب دیده همچنین باعث کاهش درد و تورم ناحیه می شود.

معمولا قالب های گچی ضمن محدود کردن حرکات در قسمت معینی از بدن، اجازه حرکت کلی بدن را به بیمار می دهد و اغلب، مفاصل بالایی و پایینی محل مورد نظر باید در داخل گچ قرار گرفته و بی حرکت شود.



قالب های غیر گچی از جنس فایبرگلاس است و مانند گچ، سخت شده و عمل می کند اما وزن سبکتری دارد، متخلخل است و در نتیجه مشکلات پوستی کمتری ایجاد می کند، در مقابل رطوبت نرم نمی شود. از این قالب ها برای شکستگی های بدون جابجایی که تورم کمتری دارد و برای استفاده طولانی کاربرد دارد. به لحاظ هزینه نیز قالب های فایبرگلاس از رول های گچی گرانتر است.

جنس مواد به کار رفته در آتل و گچ مانند هم است با این تفاوت که در گچ دور تا دور اندام آسیب دیده با مواد گچی پوشانده می شود اما در آتل فقط یک طرف عضو توسط گچ محافظت می شود.

مراقبت های پس از گچ گیری

* واکنش بین آب و گچ موجب آزاد شدن گرما در اندام گچ گرفته شده می شود و این گرما طبیعی بوده و تا ۲۴ ساعت از بین می رود.

* بسته به ضخامت گچ و شرایط گرمایی محیط، ۱ تا ۳ روز زمان می برد تا گچ کاملا خشک شود. در طی این مدت گچ شکننده است و در صورتی که به آن فشار وارد آید می شکند و ممکن است قسمت های شکسته موجب آسیب پوستی شود.



• برای جلوگیری از تورم اندام، آن را بالاتر از سطح قلب قرار داده و به صورت متناوب از کیسه یخ بر روی عضو استفاده کنید و مفاصلی را که داخل گچ بی حرکت نشده اند، مرتباً حرکت دهید.

• هنگام خواب دو عدد بالش زیر اندام مبتلا قرار داده تا بالاتر قرار گیرد و از آویزان نمودن عضو خودداری کنید.



• روزی چندین بار عضلات زیر گچ را منقبض و منبسط کنید تا از تحلیل عضلات جلوگیری کنید.

• از خیس شدن گچ جلوگیری کنید و هنگام استحمام آن را با پلاستیک بپوشانید.

• از راه رفتن بر روی سطوح مرطوب و خیس خودداری کنید.

