

تاریخ صدور: ۱۳۹۹/۰۱/۳۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۵

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۴/۰۹/۳۰



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی قزوین
معاونت آموزشی

بیمارستان شفا ناکستان

راهنمای خودمراقبتی قالب گچی و آتل اندام



دانشگاه علوم پزشکی قزوین

✚ اگر پوست بعد از گچ گیری نازک شده و بیمار در اندام درد داشته باشد باید سریعاً به پزشک خود مراجعه کند. ممکن است بعد از باز کردن گچ اندام بیمار متورم شود با باند کشی بانداژ شود.

✚ حدود سه روز پوست قسمتی را که زیر گچ بوده است نترشاید.
✚ اگر گچ بیش از ۳ هفته روی اندام شما مانده است پوست را دوبار در روز در آب گرم حدود ۲۰ دقیقه خیس نمائید و با یک حوله به آرامی خشک نمائید.

✚ ضعف عضلات و مفاصل بعد از باز کردن گچ طبیعی می باشد و با انجام حرکات ورزشی که توسط فیزیوتراپ آموزش داده میشود قدرت عضلات و مفاصل مجدداً بر می گردد
✚ پوست خود را مرطوب نگه دارید. در نهایت بعد از چند روز پوست شما شبیه پوست دیگر قسمت های بدن می شود.

علائم هشدار دهنده

- ✓ ترک برداشتن ، سست شدن و یا گشاد شدن بیش از حد قالب گچی.
- ✓ بوی تعفن در اطراف و لبه های گچ
- ✓ افزایش تورم اندام و یا احساس سفتی در اندام
- ✓ سوزن سوزن شدن یا احساس سوزش
- ✓ درد مقاوم و پیشرونده و یا دردی که با مسکن برطرف نشود.
- ✓ ضعف حسی و حرکتی و یا ناتوانی برای حرکت دادن عضلات
- ✓ اطراف قالب گچی.

- ✓ آبی ، قرمز یا سفید شدن پوست (رنگ پریدگی عضو)
- ✓ سردی انگشتان دست و یا پا که پس از ۲۰ دقیقه پوشاندن گرم نشوند

سایت آموزش به بیمار بیمارستان شفا ناکستان:

Hosshafa.qums.ac.ir

واحد ارتقا سلامت و آموزش همگانی: ۰۲۸۳۵۲۴۹۲۱۱ داخلی

۷۰۳۴

ساعت تماس همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۴

شماره تماس درمانگاه حکیم: ۰۲۸۳۵۲۴۹۲۳۷ از شنبه تا

چهارشنبه از ساعت ۷:۳۰ الی ۹ صبح

حرکات فعال و غیر فعال

عضلات زیر گچ را متناوب و مرتباً منقبض و منبسط کنید تا جریان خون بهبود یافته و از لخته شدن خون و تورم اندام و از تحلیل رفتن عضلات جلوگیری شود.

رژیم غذایی

توصیه میشود که از میوه جات سبزیجات پروتئین و ویتامین ها و لبنیات استفاده شود.

خارج کردن گچ

❖ هرگز خودتان گچ را خارج نکنید چون ممکن است در حین این کار به پوست خود صدمه زده یا فشار بیش از حد به اندامتان وارد گردد.

❖ تیغه اهر مخصوص گچ حرکت چرخش ندارد بلکه سر جای خود می لرزد بنابراین فقط اجسام سفت مثل گچ یا فایبر گلاس را می برد میکند و وقتی به پوست میرسد و با آن تماس پیدا می کند آسیبی به آن نمیزند.

❖ شماممکن است از صدای اهر بترسید ولی نگران نباشید در اثر ایجاد اصطحکاک کمی احساس گرما و سوزش می کنید .



مراقبت از پوست بعد از باز شدن گچ یا آتل

✚ پس از برداشتن گچ پوست را با آب گرم و صابون بشویید و چرب نمایید دهید. عضو آسیب دیده را با نظر فیزیوتراپ ورزش دهید .

✚ جهت پیگیری درمان ظرف یک هفته به ارتوپد مربوطه مراجعه کنید.

مراقبت گچ و آتل

هدف اصلی استفاده از گچ یا آتل حمایت از استخوان آسیب دیده ، مفصل صدمه دیده و دیگر بافتها یا اندام است .گچ و آتل، درد ، تورم و گرفتگی عضلات را کاهش می دهند بیشترین مورد استفاده از گچ و آتل در درمان پیچ خوردگی مفاصل و بی حرکت کردن شکستگی هاست. آتل یا (اسپلینت) در واقع یک ناودان گچی است بنابراین در اندامی که احتمال دارد تورم پیدا کند یا تورم آن بیشتر شود از آن استفاده میشود.

دو نوع گچ وجود دارد یک نوع همان **گچ معمولی** و نوع دیگر **فایبرگلاس** است فایبرگلاس از نظر وزنی سبک تر می باشد و ضد آب است.

عکس رادیو گرافی قبل و بعد از گچ گیری گرفته می شود.

گچ گیری اندام

❖ برای محافظت از پوست و استخوانهای زیر گچ در مقابل تماس مستقیم و فشار قالب گچی، ابتدا عضو مورد نظر را با باند نرم بانداز می کنند. به هنگام گچ گیری صدا ها و احساسات مختلفی را تجربه میکنید، مثل احساس گرما به هنگام سفت شدن گچ گیری که طبیعی است.

❖ تازمانی که قالب گچی هنوز خشک نشده از قرار دادن آن بر روی سطح سفت یا لبه تیز بپرهیزید.

❖ تا خشک شدن کامل گچ اندام خود را جابجا نکنید

❖ در ۲۴ تا ۷۲ ساعت اول گچ گیری ، پتو یا روانداز روی آن اندام نیندازید.

❖ برای خشک شدن گچ، اندام را در معرض هوای آزاد قرار دهید.

درمراقبت از گچ و آتل به نکات زیر توجه کنید

❖ گچ یا آتل را خشک نگه دارید رطوبت، گچ را ضعیق و شل میکند گرچه ممکن است فکر کنید آب بر استحکام و دوام گچ فایبرگالس تاثیری ندارد ولی خیس شدن لایه پنبه ای که بین فایبرگالس و پوست قرار گرفته میتواند موجب مشکلات پوستی شود درحین حمام رفتن دولایه پلاستیک را روی گچ یا آتل خود بپیچید تا آب به آن نفوذ نکند.

❖ اگر پزشکتان به شما اجازه راه رفتن با گچ را داده است این کار را تا موقعی که گچ شما کاملا خشک و سفت نشده اسعت انجام ندهید این زمان برای فایبر گالس یک ساعت و برای گچ ۲-۳ روز است.

❖ پس از گچ گیری تا ۳ ساعت از دست کاری یا انداختن وزن بر روی عضو خودداری کنید تا کامل سفت شود.

❖ دست یا اندام فوقانی گچ گرفته را بر روی شانه آویزان نمائید.



❖ از راه رفتن بر روی اندام تحتانی گچ گرفته شده خودداری کرده و در صورت نیاز به بیرون رفتن، استفاده از عصای زیر بغلی و دمپائی مناسب (دمپائی گچ) مورد نیاز می باشد.



❖ به منظور جلوگیری از تورم و درد عضو گچ گیری شده در وضعیت نشسته و خوابیده عضو را بالاتر از سطح بدن نگه دارید برای این کار می توانید از بالش استفاده کنید.

خودمراقبتی

❖ پوست زیر گچ را نخاراندید و از فروبردن وسایل نوک تیز بعه زیر گچ خود داری کنید چون در صورت زخم شدن پوست احتمال عفونت آن زیاد است هوای خشک با ششو ار سرد می تواند خارش را تسکین دهد.

❖ در صورت وجود زخم یا بخیه در عضو گچ گیری شده باید نحوه پانسمان مجدد و مصرف داروهای مورد نیاز را سوال کنید .

❖ اجازه ندهید ماسه یا پودری زیر گچ برود . باند پنبه ای زیر گچ را خارج نکنید . لبه های زیادی گچ را بدون مشورت با پزشک جدا نکنید.

❖ در صورت آسیب دیدن یا ترک برداشتن گچ برای اصلاح آن مراجعه کنید .از کثیف شدن و نوشتن روی گچ خودداری کنید .

❖ در صورت تشدید تورم ، درد ، رنگ پریدگی ، گز و هر مشکل دیگر فوراً به پزشک مراجعه کنید

❖ نقاط مستعد زخم فشاری در قالبهای گچی یا شامل " پاشنه قوزک ها، پشت پا، کشکک زانو" و در قالبهای دست "آرنج و مچ میباشد" در صورت وجود درد شدید در نقاط مستعد ، بوی بد و مرطوب شدن گچ یا ترشحات داخلی به پزشک مراجعه کنید.