



## بیمارستان آیت ا... بروجردی

### مراقبت از گچ و آتل



سایت بیمارستان آیت ا... بروجردی: [Hbb.lums.ac.ir](http://Hbb.lums.ac.ir)

### واحد آموزش سلامت

- جهت جلوگیری از زخم شدن پوست، پنبه های بین آتل و عضو را خارج نکنید.
- در صورت وجود زخم و بخیه در عضو آتل گیری شده، نحوه پانسمان مجدد و مصرف داروهای موردنیاز را از پزشک و پرستار سوال کنید.
- در صورت اجازه پزشک معالج، روزانه آتل را باز کرده و پوست زیر آن را از لحاظ عدم وجود زخم بررسی کرده و مجدد آن را ببندید.
- از آتل و قالب گچ خود مراقبت کنید تا آنها هم از عضو شما مراقبت کنند.

### اقدامات بعد از باز کردن گچ :

- با بالا قرار دادن اندام نسبت به قلب، درد و تورم اندام را کنترل کنید.
- پوست را با آب و صابون بشویید و خشک کنید.
- لوسیون مرطوب کننده مناسب به پوست بمالید و از خاراندن آن تا حد امکان خودداری کنید.
- حرکات و فعالیت های ورزشی به تدریج طبق دستور پزشک شروع کنید.

در صورت شکسته شدن قالب، خودتان اقدام به اصلاح آن نکنید و به پزشک مراجعه کنید.

- اگر بیمار ناتوان است هر ۲ ساعت تغییر وضعیت دهید تا دچار زخم فشاری نشود.

### مراقبت از خود:

- در گچ و آتل پا، حین راه رفتن نباید وزن بدن خود را روی عضو مبتلا اعمال کرد مگر با اجازه پزشک از عصا یا دمپایی های مخصوص که سطح پهن و غیرلغزنده دارند برای راه رفتن استفاده کنید.
- حین راه رفتن می توان آتل و گچ دست و آرنج را با باند یا پارچه ای از گردن آویزان نمود اما نباید فشار زیادی روی گردن وارد شود. در فواصل منظم استراحت کرده و دست را بالا نگهدارید.
- قراردادن قالب گچی بالاتر از سطح بدن، مهمترین مراقبت جهت کاهش تورم و درد است.
- گچ و آتل را تمیز و خشک نگهدارید، خیس شدن باعث بوی بد، تحریک و خارش پوست و آلودگی می شود.
- در آتل پا بدلیل دفع ادرار بصورت خوابیده در تخت و عدم تخلیه کامل مثانه، سعی کنید هر ۲ الی ۳ ساعت یکبار دفع ادرار داشته باشید.
- به دلیل بی حرکتی، احتمال یبوست و بی اشتها بی زیاد است از غذاهای پرفیبر مانند سبزیجات، میوه و مایعات فراوان استفاده کنید.

## مراقبت از گچ و آتل

یکی از درمان هایی که در جهت رفع مشکلات دستگاه عضلانی - اسکلتی به خصوص شکستگی ها استفاده می شود قالب های گچی و آتل است.

گچ و آتل یک وسیله بی حرکت کننده است که هدف از آن بی حرکت کردن شکستگی ها و اصلاح تغییر شکل ها و حمایت از مفاصل ضعیف می باشد.

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

## 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.

- جهت بلند کردن و جابجایی گچ مرطوب از کف دست استفاده شود تا فشار انگشتان خدشه ای در آن وارد نکند.

- روی گچ هیچ پوششی قرار داده نشود تا سریعتر خشک شود.

- مراقب باشید گچ مرطوب روی سطوح خیلی سفت یا لبه های تیز قرار نگیرد.

- زمانی که قالب گچ مرطوب است آن را بر روی بالش سفت قرار دهید تا از بدشکل شدن قالب جلوگیری شود.

## تسکین درد:

- عضو را بی حرکت کرده و با گذاشتن بالش بالاتر از سطح قلب قرار دهید.

- از کمپرس سرد (کیسه یخ) در کنار محل شکستگی استفاده کنید اما مواظب باشید گچ مرطوب نشود.

- از داروهای ضددردی که پزشک تجویز کرده است استفاده نمایید.

- اگر درد به علت تورم و فشار بر روی پوست ایجاد شده است با بالا قرار دادن اندام، می توانید درد را کم کنید.

- اگر درد شدید بوده و با روش های بالا تسکین نیابد به پزشک خود 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 ۵ تا ۱۰ ثانیه منقبض و سپس شل کنید و انگشتان را باز و بسته کنید.

در موارد زیر حتما به پزشک خود مراجعه کنید:

- در صورتی که انگشتان دست و پایی که در گچ و آتل قرار دارد، دچار سردی شوند و پس از ۲۰ دقیقه پوشاندن گرم نشوند.
- تورم و کرختی و بی حسی اندام
- عدم توانایی در باز و بسته کردن انگشتان

## جلوگیری از زخم شدن پوست:

- نقاطی از جمله پاشنه، قوزک ها، پشت پا، زانو، آرنج و مچ در قالب های گچی مستعد ایجاد زخم می باشند. در صورت وجود درد شدید در این نقاط، بوی بد و مرطوب شدن گچ با داشتن ترشحات به پزشک خود مراجعه کنید.

- تکه های گچ چسبیده به پوست را بلافاصله پس از گچ گیری از روی پوست بردارید تا به داخل قالب نرود.

- در صورت داشتن خارش از وسایل تیز در زیر قالب گچی استفاده نکنید با گرفتن سشوار سرد از لبه های قالب می توانید خارش را کم کنید.