



دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی

بیمارستان توانبخشی رفیده

تهیه کننده: ا. مستقیم

کارشناس ارشد پرستاری سلامت جامعه

واحد آموزش به بیمار

زمستان ۱۴۰۲

نکات مراقبت از گچ و آتل



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.

جهت حمام رفتن و با بیرون رفتن در هوای بارانی باید قالب یا کیسه پلاستیکی پوشانده شود.

گچ را به مدت طولانی نباید با پلاستیک پوشانید چون باعث تعریق و مرطوب شدن گچ می شود.



منبع: برونر سودارث ۲۰۱۸ (مبحث ارتوپدی)

مراقبت از خود:

در گچ و آتل یا حین راه رفتن نباید وزن بدن را روی عضو مبتلا اعمال کرد مگر با اجازه پزشک ، از عصا یا دمپایی مخصوص که سطح پهن و غیر لغزنده ای دارند برای راه رفتن استفاده کنند. حین راه رفتن می توان آتل و گچ دست را با باند یا پارچه ای از گردن آویزان نمود. اما نباید فشار زیادی 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. قراردادن 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 بوگرفتن ، تحریک و خارش پوست و آلودگی زخم میشود. پنبه های بین آتل و عضو را بیرون نیاورید .

در صورت وجود زخم یا بخیه در عضو آتل گیری شده ، نیاز ونحوه پانسمان مجدد و مصرف داروهای مود 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 خود را همواره بسته نگاهدارید.

پوست اطراف آتل و گچ را مرتب و تمیز نگه دارید و چنان چه زخم بود برای تمیز بودن آن حساس باشید.

بعد از باز کردن گچ:

بعد از باز کردن گچ تورم و درد را با بالاتر قراردادن اندام نسبت به سطح قلب کنترل کنید.

پوست را با آب و صابون بشوئید و خشک کنید.

افزایش تورم - بی حسی و سوزن سوزن شدن واگر انگشتان و مچ دست جمع شده و قادر به باز کردن آن ها نباشید به پزشک مراجعه کنید.

جلوگیری از زخم شدن پوست:

۱-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.

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

۳- از وارد کردن وسایل تیز مانند تکه چوب به زیر قالب گچی خودداری کنید .در صورت خارش پوست داخل گچ با گرفتن سشوآرسر از لبه های قالب به داخل آن خارش را کم کنید.

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

۵-اگر بیمار ناتوان است هر ۲ ساعت او را تغییر وضعیت دهید تا دچار زخم بستر نشود..



احساس شود می توان علامت عفونت باشد و باید به پزشک مراجعه کنید.

۷- زمانی که قالب گچ مرطوب است. آن را بروی بالش سخت قرار دهید تا از بد شکل شدن قالب جلوگیری شود.



تسکین درد: جهت ساکت کردن درد می توان :

- ۱- عضو را بی حرکت کرده و با چند بالش بالاتر از سطح قلب قرار دهید.
- ۲- از کیسه یخ در کنار محل شکستگی استفاده کنید اما مواظب باشید گچ مرطوب نشود .
- ۳- از داروهای ضد دردی که پزشک تجویز کرده است استفاده نمایید.
- ۴- اگر درد بسیار شدید بوده و با این روش ها درمان نشد به پزشک مراجعه کنید.

حفظ عملکرد طبیعی بدن:

- ۱- تمام اندام های سالم را ورزش دهید تا ضعیف نشوند.
- ۲- 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 بازوبسته کنید.
- ۳- در صورتی که انگشتان دست و پایی که در گچ و آتل است دچار سردی شود و پس از ۲۰ دقیقه پوشاندن گرم نشود

مشکلات مربوط به دستگاه اسکلتی بدن بسیار شایع بوده که یکی از درمان هایی که جهت رفع این مشکلات به خصوص شکستگی استفاده میشود 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 جاناندازی شده ، اصلاح تغییر شکل ها و حمایت از مفاصل ضعیف می باشد. امید است با رعایت آموزشهای ذکر شده به حداکثر بهبودی و سلامتی دست یابید.

خشک شدن گچ:

- ۱- گچ از نوع فایبر گلاس به سرعت خشک می شود و کم وزن است.
- ۲- خشک شدن قالب های 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.
- ۳- روی قالب هیچ پوششی نباشد تا سریعتر خشک شود.
- ۴- میتوان از پنکه جهت سریعتر خشک شدن قالب گچی استفاده کرد برای خشک کردن آن از لامپهای حرارتی استفاده نکنید چون باعث سوختگی پوست زیر قالب می شود.
- ۵- مراقب باشید گچ مرطوب روی سطوح خیلی سفت یا لبه های تیز قرار نگیرد.
- ۶- تا زمانی که گچ خشک میشود در زیر آن احساس گرما وجود دارد اگر پس از خشک شدن قالب گچی در عضو گرما