

## مراقبت از عضو گچ گرفته

### گچ و آتل چیست؟

گچ و آتل وسیله های بی حرکت کننده ای هستند که هدف از آنها بی حرکت کردن اندام های جا اندازی شده، اصلاح تغییر شکل ها و حمایت از مفصل ضعیف است.

### انواع گچ:

- گچ فایبرگلاس
- گچ معمولی

خشک شدن گچ: گچ از نوع فایبرگلاس به سرعت خشک می شود و کم وزن هستند.

- خشک شدن قالب های گچ از جنس گچ معمولی بسته به ضخامت و شرایط گرمایی محیط ۳-۴ روز طول می کشد.
- جهت جابه جایی و بلند کردن گچ از کف دست استفاده شود تا فشار انگشتان آن را فرورفته نکند.

- روی قالب هیچ پوششی نباشد تا سریعتر خشک شود

- مراقب باشید گچ مرطوب روی سطوح سفت یا لبه های تیز قرار نگیرد.
- تا زمانی که گچ خشک شود زیر آن احساس گرما وجود دارد ولی اگر پس از خشک شدن قالب در عضو گرما حس شود می توان علامت عفونت باشد و باید به پزشک مراجعه کند.
- زمانی که قالب گچ مرطوب است، آن را بر روی بالشت سفت قرار دهید تا از بد شکل شدن قالب جلوگیری شود.

### تسکین درد در عضو گچ گرفته:

- عضو را بی حرکت کرده و چند بالشت زیر عضو قرار دهید.
- از کیسه یخ بدون خیس کردن گچ استفاده کنید.
- از داروهای ضد درد که پزشک تجویز کرده استفاده نمایید
- اگر درد به علت فشار و ورم بر روی پوست است با بالاتر قرار دادن اندام درد را کمتر کنید.

- اگر با این روش ها درد تسکین نیافت به پزشک مراجعه نمایید.

### در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

- رنگ پریدگی انگشتان
- سیاه شدن انگشتان
- کاهش توانایی در حرکت دادن انگشتان
- وجود حس های غیر طبیعی
- داغی در ناحیه زیر گچ
- استشمام بوی نامطبوع

### حفظ عملکرد طبیعی بدن

- تمامی اندام ها 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 شل کنید و انگشتان را باز و بسته کنید.
- در صورتی که انگشتان دست و پای که در گچ و آتل است دچار سردی شود و پیش از ۲۰ دقیقه



دانشگاه علوم پزشکی و  
خدمات بهداشتی کردستان

بیمارستان امام حسین (ع) بیجار

### مراقبت از قالب گچی



IHH-PE-PA-SD10

واحد آموزش به بیمار و سلامت همگانی

شماره تلفن: ۰۸۷۳۸۲۳۶۰۶۸

آدرس وب سایت بیمارستان:

<https://muk.ac.ir/Page?pagelid=۲۳>

- قرار دادن عضو بالاتر از سطح بدن مهمترین راه جهت کاهش درد و تورم است.

### مراقبت های لازم بعد از باز کردن گچ:

- تورم و درد را بالاتر قرار دادن اندام کنترل کنید.
- پوست را با آب و صابون بشویید و خشک کنید و از کشیدن لیف بر روی آن خودداری کنید.
- لوسیون مرطوب کننده به پوست بمالید و از خاراندن آن خودداری کنید.
- حرکات و فعالیت های ورزشی را طبق دستور پزشک انجام دهید. زیرا قسمت عضو داخل گچ بوده به علت عدم استفاده از آن ضعیف و سفت می گردد و احتمال دارد دچار تحلیل شود.

منبع: برونر سودارث

پوشاندن گرم نشود، افزایش تورم، بی حسی و سوزن سوزن شدن به پزشک مراجعه کنید.

### جلوگیری از زخم شدن پوست:

- نقاطی از جمله: پاشنه، قوزک ها، پشت پا، زانو و آرنج و مچ مستعد زخم شدن می باشند در صورت وجود درد شدید در این نقاط، بوی بد و مرطوب شدن گچ یا ترشحات به پزشک مراجعه کنید.
- در صورت خارش داخل گچ با گرفتن سشوار سردخارش را کم کنید.
- جهت جلوگیری از بروز زخم لبه های تیز گچ را با پارچه ای تمیز بپوشانید.
- در حین راه رفتن از اعمال فشار بر روی عضو گچ گرفته
- در حین راه رفتن گچ یا آتل دست را از گردن آویزان کنید اما گره ها نباید بر روی مهره های گردن فشار وارد کند.
- گچ را نباید به مدت طولانی با پلاستیک پوشاند زیرا موجب تعریق می شود.