



به نام خدا

توصیه‌های لازم در مراقبت از گچ و آتل



تهیه و تنظیم:

آموزش به بیمار بیمارستان لقمان حکیم

ویرایش: مهر 1403

- *استفاده از یخ برای جلوگیری از تورم
- *در صورت نیاز استفاده از مسهل
- *مصرف رژیم غذایی پر باقی مانده
- *افزایش مصرف مایعات
- *تغییر وضعیت به طور متناوب برای جلوگیری از بروز زخم بستر

منابع:

- برونر و سودارث، ارتوپدی، ویراست پانزدهم 2022
- راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل ، فاطمه علایی و همکاران

- بروز علائم زیر بعد از شکستگی اندام نشانه خطر است و باید به پزشک مراجعه شود:
 - 1- افزایش درد یا تورم اندام و احساس سفت شدن
 - گچ یا آتل
 - 2- احساس بی حسی با سوزن سوزن شدن در دست یا پا به علت فشار گچ و آتل
 - 3- احساس سوزش در پوست زیر گچ
 - 4- تورم دست یا پا که در پایین تر از محل گچ یا آتل قرار دارد
 - 5- از دست دادن توانایی حرکت انگشتان
 - 6- استشمام بوی بد و خروج ترشحات چرکی و خونریزی
 - 7- شکستن ترک خوردن و سوراخ شدن گچ
- انجام این اقدامات مانع از بروز عوارض می شود:

- *ورزش مفاصل بالا و پایین محل گچ
- *بالا تر نگه داشتن اندام نسبت به قلب
- برای جلوگیری از ادم

هدف اصلی استفاده از گچ یا آتل حمایت از استخوان آسیب دیده، مفصل صدمه دیده و دیگر بافت های اندام است. آنها درد و تورم اندام را کاهش داده و موجب کم شدن اسپاسم عضلات میشوند.

بیشترین موارد استفاده از آتل در درمان پیچ خوردگی مفاصل و بی حرکت کردن شکستگی ها است. آتل در واقع یک گچ نصفه است، بنابراین در اندامی که احتمال دارد ورم پیدا شود یا ورم آن بیشتر شود از آن استفاده می شود.

نکات لازم در مراقبت از گچ و آتل:

1- آتل را خشک نگه دارید چون رطوبت گچ را ضعیف و شل میکند. خیس شدن لایه پنبه ای می تواند موجب مشکلات پوستی شود. در حین حمام رفتن دو لایه پلاستیک را روی گچ یا آتل خود بپیچید تا آب به درون آن نفوذ نکند.

2- اگر پزشک به شما اجازه راه رفتن با گچ را داده است این کار را تا موقعی که شما کاملا نشده است انجام ندهید. این زمان برای فایبرگلاس یک ساعت و برای گشت 2 تا 3 روز است.

3- اگر پوست شما خارش داشت چیزی را برای خواندن در زیر گچ نبرید این کار ممکن است پوست شما را زخمی کند. جهت بهبودی خارش می توانید از باد سرد سشوار استفاده کرد.

4- لبه های زیادی یا قسمت هایی از گچ یا آتل را بدون مشورت با پزشک خود سر خود برش ندهید.

5- پوست دور گرد یا آتل را مرتب نگاه کنید اگر قرمزی زخم بود به پزشکتان اطلاع دهید.

6 - گاهی اوقات در 2 الی 3 روز اول بعد از گچ گیری ممکن است تورم اندام بیشتر شود بیمار احساس کند گچ سفت شده و به اندامش فشار وارد می کند بنابراین برای ممانعت از این وضعیت باید به نکات زیر توجه کرد

*باید در چند روز اول بعد از گچ گیری دراز کشیده و یک یا چند بالش زیر اندام طوری قرار دارد که ساق یا ساعد بالاتر از سطح قلب قرار بگیرد.
*با این کار خون و مایعات از اندام به طرف قلب بازگشت کرده و ورم کم میشود.
*انگشتان دست یا پای شکسته شده را مکرر حرکت دهید.
مقداری یخ خرد شده را روی در یک کیسه پلاستیکی خشک قرار داده و آن را روی گچ یا آتل ضایعه قرار دهید.