

خودمراقبتی های بعد از عمل جراحی شکستگی دست
به شرح زیر انجام شود.

رژیم غذایی:

برای تسریع التیام بافت نرم و استخوان، رژیم غذایی
پرپروتئین و پرکالری استفاده کنید.

جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر (میوه ها و
سبزیجات) حاوی سبوس و مایعات فراوان استفاده
کنید.

مصرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه های تازه حاوی
ویتامی C ، می تواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند.

از مصرف موادی که موجب دفع کلسیم از ادرار می شود
مانند مواد کافئین دار (قهوه و نوشابه)، مشروبات الکلی،
گوشت قرمز خودداری نمایید.



فعالیت:

✓ سعی کنید هر چه سریع تر از تخت خارج شوید.

✓ از انجام ورزش های سنگین و ورزش هایی که
احتمال ضربه به محل شکستگی وجود دارد
خودداری نمایید.

✓ با اجازه پزشک می توانید ورزش های سبک مانند
پیاده روی انجام دهید.

مراقبت های بعد از عمل:

حین راه رفتن می توان گچ دست را با باند یا پارچه ای
از گردن آویزان نمایید اما نباید فشار زیادی روی
اعصاب گردن وارد شود پس باید به فواصل استراحت
کرده و دست را بالا نگه داشت و نیز گره پارچه نباید
روی مهره های گردن بسته شود .

روزی چند بار دست خود را با کمک دست دیگر به بالای
سر برده و شانه را در جهات مختلف به آرامی حرکت
دهید تا مانع از خشک شدن مفصل شانه شود.

برای جلوگیری از ورم و خشکی انگشتان دست آن ها
را گاه گاه تکان دهید.

قسمت گچ گرفته شده یا دارای ثابت کننده خارجی را
بالاتر از سطح بدن قرار دهید.

در انگشتان دستی که گچ گیری شده است انگشت
نکنید. انگشتان دست گچ گرفته را با دستکش بپوشانید
تا گرم بماند..

عضلات مفاصلی که با گچ یا پیچ و پلاک و ثابت کننده
بی حرکت شده اند را را بدون حرکت دادن مفاصل بطور
مرتب منقبض و منبسط کنید تا جریان خون در عضو
بهبود یافته و از لخته شدن خون و تورم اندام جلوگیری
و مانع لاغر شدن عضلات شود .

گچ را خشک و تمیز نگه دارید و قبل از حمام کردن روی
گچ را با ۲ پلاستیک یا کیسه پلاستیکی ضد آب
بپوشانید و انتهای کیسه را گره بزنید و مواظب باشید
گچ خیس نشود چون در این صورت باعث دانه زدن
پوست می شود و اگر خیس شد با سشوار خشک کنید
و پس از خشک کردن نباید زیر گچ مرطوب باشد .

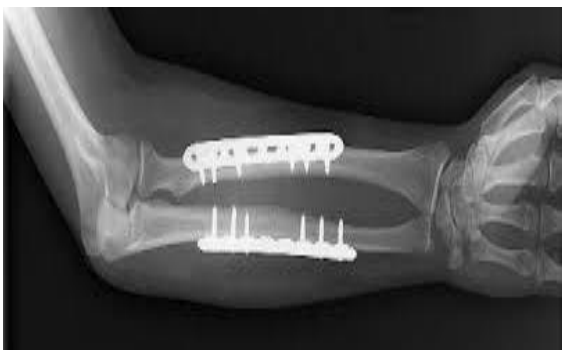


پوست لبه های گچ را به دقت از نظر هر گونه قرمزی
بررسی کنید. زیر قسمتهای لبه را با یک پارچه نرم یا
پنبه بپوشانید هرگز پوست زیر گچ را با پماد، کرم
لوسیون و یا هر ماده دیگری چرب نکنید. پوست زیر گچ
را نخارانید. هرگز وسیله ای را برای خاراندن پوست زیر
گچ وارد نکنید. می توانید با گرفتن سشوار سرد از لبه
های قالب به داخل آن خارش را کم کنید .



دانشگاه علوم پزشکی دزفول
بیمارستان بزرگ دزفول (دکتر گنجویان)
راهنمای بیمار و خانواده

خودمراقبتی شکستگی استخوان های دست



بازنگری زمستان ۱۴۰۱

دفتر آموزش سلامت همگانی

تلفن پیغامگیر آموزش سلامت: ۰۶۱-۴۲۴۲۷۱۵۰

تلفن بیمارستان: ۰۶۱-۴۲۴۲۲۰۴۱-۹

آدرس سایت: <http://ghospital.dums.ac.ir>

تایید پزشک متخصص

کد: ۲۱

در صورت داشتن گچ با مشاهده علائم زیر به پزشک معالج یا بیمارستان مراجعه نمایید:

- درد شدید در اندامهای صدمه دیده که با ضد دردهای معمولی تسکین نیابد.
- گزگز و مور مور انتهای اندام مبتلا
- سردی، رنگ پریدگی و یا کبودی انگشتان در انتهای عضو گچ گرفته شده
- هر گونه ترک، شکستگی یا نرمی در گچ
- افزایش ورم انگشتان دست حتی پس از قراردادن عضو گچ گرفته بالاتر از قلب
- بوی غیر طبیعی یا نا مطبوع و یا ترشح از گچ

در صورت انجام عمل جراحی و وجود زخم با مشاهده

علائم زیر به پزشک مراجعه نمایید.

- ❖ درد و قرمزی در محل زخم
- ❖ ترشح چرکی از زخم
- ❖ تب و لرز

با آرزوی بهبودی و سلامتی شما

مشاور علمی: دکتر عبدالکریم طاهر دباغ (جراح ارتوپد)

منبع: برونر سوارت

تهیه کننده: خانم آرین (سرپرستار بخش ارتوپدی)

بازنگری: الهه جرجانی (سوپروایزر آموزش سلامت)

- ❖ مواظب باشید وسایل کوچک زیر گچتان نیفتد.
- ❖ گیره های ثابت کننده خارجی را دستکاری نکنید.
- ❖ تعویض پانسمان ناحیه عمل روزانه یا یک روز در میان بعد از ترخیصی طبق دستور پزشک مشخص می شود. پانسمان را به روش استریل و در مراکز درمانی و یا در منزل توسط افراد آموزش دیده تعویض کنید.

- ❖ جهت پیشگیری و آسیب به بافت های دیگر نوک تیز ثابت کننده را با باند و یا پنبه بپوشانید.



زمان مراجعه بعدی:

در صورت شکسته شدن یا ترک خوردن و شل شدن قالب گچ به پزشک مراجعه نمایید.

در فواصل منظم و مشخص شده توسط پزشک جهت ادامه درمان به پزشک مراجعه نمایید.