

گچ و آتل

گچ و آتل از استخوان آسیب دیده و بافت نرم حمایت و محافظت میکند.

زمانی که استخوان دچار شکستگی می شود، پزشک استخوان شکسته را در موقعیت مناسب کنار هم قرار میدهد. گچ و آتل، استخوانهای در حال ترمیم شدن را در جای خود نگه میدارند. آنها همچنین درد، تورم و اسپاسم عضله را کاهش میدهند.

انواع آتل و گچ

گچ یا آتل بر اساس نیاز هر بیمار استفاده میشود. آنها باید به درستی متناسب با شکل اندام آسیب دیده شما باشند تا بهترین پشتیبانی را فراهم کنند. گچ میتواند از مواد گچی معمول و یا فایبرگلاس ساخته شود. که فایبرگلاس پلاستیکی است و میتواند شکل بگیرد.

مراقبت از آتل و گچ:

۱. برای اینکه گچ و آتل در حین حمام خشک بماند، از دو لایه پلاستیک محافظ ضد آب استفاده کنید. حتی اگر گچ با پلاستیک پوشیده میشود، آن را زیر آب نکنید و در زیر جریان آب نگه ندارید. یک روزنه کوچک در پوشش گچ باشد میتواند باعث خیس شدن آن شود. اگر خیس شد با سشوار خشک کنید و پس از خشک کردن نباید زیر گچ مرطوب باشد، چون باعث آسیب پوست و نسج نرم زیر گچ می شود.

۲- روی گچ راه نروید تا زمانی که کاملاً خشک و سفت شود. برای فایبرگلاس یک ساعت و برای گچ معمولی دو یا سه روز زمان لازم هست تا به اندازه کافی سخت شود تا بتواند روی آن راه برود.

۳- از آلودگی اجتناب کنید. بهداشت اندام گچ گیری شده رعایت شود.

۴- تمام پوست اطراف گچ را واریسی کنید. اگر پوست شما در اطراف آن قرمز و یا سرد شده است، با پزشک خود تماس بگیرید. پوست لبه های گچ را به دقت از نظر هر گونه قرمزی بررسی کنید. زیر قسمتهای لبه گچ 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 نخاراندید. 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.



۵- پد پنبه ای را از داخل آتل یا گچ خود خارج نکنید.

مواظب باشید وسایل کوچک زیر گچتان نیفتند.

جلوگیری از تورم اندام:

اندام گچ گرفته شده با قرار دادن بالش کوچک کمی بالاتر از سطح قلب قرار داده شود. انگشتان دست یا پای شکسته مرتب حرکت داده شود. از کمپرس سرد خشک روی آتل یا گچ استفاده شود. (مرطوب و خیس نباشد)

فعالیت:

✓ بعد از اجازه ی پزشک 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.



رژیم غذایی:

رژیم غذایی نقش مهمی در بهبودی هرچه سریعتر آسیب های استخوان و نسج نرم دارد. برای تسريع 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 ویتامین سی، 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، خودداری نمایید.

توجه: مصرف دخانیات عامل مهمی در عدم جوش خوردن در شکستگی ها می باشد.



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

مراقبت از اندام گچ گیری شده



بازنگری بهار ۱۴۰۲

دفتر آموزش سلامت همگانی

تلفن پیغامگیر آموزش سلامت: ۰۶۱-۴۲۴۲۷۱۵۰

تلفن بیمارستان: ۰۶۱-۴۲۴۲۲۰۴۱-۹

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

تأیید پزشک متخصص

کد: ۲۵

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.

در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک معالج یا بیمارستان مراجعه نمایید (علائم هشدار دهنده):

- درد شدید در اندامهای صدمه دیده که با مسکن های 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

با آرزوی بهبودی و سلامتی شما

مشاور علمی: دکتر عبدالکریم طاهر دباغ (جراح ارتوپد)

منبع: برونسودارت

تهیه کننده: خانم کشاورز نیا (کارشناس پرستاری)

بازنگری: الهه جرجانی (سوپروایزر آموزش سلامت)

برداشتن گچ

هرگز خودتان گچ خود را باز نکنید. ممکن است پوست خود را ببرید یا مانع از التیام مناسب آن شوید. پزشک شما از اره مخصوص برای باز کردن گچ استفاده خواهد کرد. این اره ارتعاش میکند اما نمی چرخد. در اثر اصطکاک آن احساس گرما تولید می شود، اما به شما آسیب نمیرساند.



توانبخشی

چند هفته تا چند ماه زمان لازم است تا استخوانهای شکسته التیام پیدا کنند. درد معمولاً زمانی که استخوان به اندازه کافی محکم شود متوقف میشود. تا زمانی که استخوان شما به طور کامل ترمیم نشده باشد و بتواند از خود محافظت کند، به گچ نیاز خواهید داشت. بعد از استفاده از گچ یا آتل احتمالاً قدرت عضلانی شما در ناحیه آسیب دیده ضعیف خواهد شد. ورزش در طی مدتی که استخوان در حال ترمیم هست و پس از برداشتن گچ مهم است. که به شما در بازگرداندن قدرت عضلانی طبیعی، حرکت مفاصل کمک خواهند کرد.