

موضوع:

مراقبت از گچ و آتل



تهیه و تنظیم:

واحد آموزشی سلامت

مرکز آموزشی درمانی بو علی سینا

تابستان ۱۴۰۳

✓ در صورت وجود زخم یا بخیه در عضو آتل گیری شده ، نحوه پانسمان مجدد و مصرف داروهای مورد نیاز را از پرستار سوال کنید.

✓ در صورت اجازه پزشک معالج 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 نگه دارید.

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

بعد از باز کردن گچ:

✓ بعدازباز کردن گچ: تورم و درد را با بالاتر قرار دادن اندام نسبت به سطح قلب کنترل کنید.

✓ پوست را با آب و صابون بشویید و خشک کنید.

✓ لوسیون مرطوب کننده به پوست بمالید و از خاراندن آن خودداری کنید.

✓ حرکات و فعالیت‌های ورزشی را به تدریج طبق دستور پزشک از سر بگیرید.

✓ از آتل و قالب گچ خود مراقبت کنید تا آن‌ها هم از عضو شما مراقبت کنند.

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

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

(۵) مراقبت از خود:

✓ در گچ و آتل پا، حین راه رفتن نباید وزن بدن را روی عضو مبتلا اعمال کرد مگر با اجازه پزشک از عصا یا دمپایی‌های مخصوص که سطح پهن و غیر لغزنده‌ای دارند برای راه رفتن استفاده کنید.

✓ حین راه رفتن می‌توان آتل و گچ دست را با باند یا پارچه‌ای 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 مهره‌های گردن بسته شود.

✓ قرار دادن 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 بو گرفتن، تحریک و خارش پوست و آلودگی زخم می‌شود.

نکات مراقبت از گچ و آتل

یکی از درمان‌هایی که در جهت رفع مشکلات دستگاه عضلانی-اسکلتی به خصوص شکستگی‌ها استفاده می‌شود قالب‌های گچی و آتل است. گچ و آتل یک وسیله بی‌حرکت کننده است که هدف از آن بی‌حرکت کردن شکستگی‌ها و اصلاح تغییرشکل‌ها و حمایت از مفاصل ضعیف می‌باشد. امید است با رعایت آموزش‌های زیر به حداکثر بهبودی و سلامت دست یابید.

(۱) خشک شدن گچ

- ✓ خشک شدن قالب‌های گچ از جنس گچ معمولی یک تا سه روز طول می‌کشد
- ✓ جهت بلند کردن و جابجایی گچ از کف دست استفاده شود تا فشار انگشتان آن را فرو رفته نکند.
- ✓ روی گچ هیچ پوششی نباشد تا سریعتر خشک شود.
- ✓ مراقب باشید گچ مرطوب روی سطوح خیلی سفت یا لبه‌های تیز قرار نگیرد.
- ✓ زمانی که قالب گچ مرطوب است آن را بر روی بالش سفت قرار دهید تا از بد شکل

شدن قالب جلوگیری شود.

- ✓ برای خشک کردن گچ از لامپ‌های حرارتی استفاده نکنید باعث سوختگی پوست می‌شود.

(۲) تسکین درد:

- ✓ عضو را بی‌حرکت کرده و با چند بالش بالاتر از سطح قالب قرار دهید.
- ✓ از کیسه یخ در کنار محل شکستگی استفاده کنید اما مواظب باشید گچ مرطوب نشود.
- ✓ از داروهای ضد درد استفاده نمایید.
- ✓ اگر درد به علت ورم و فشار بر روی پوست است با بالاتر قرار دادن اندام، ورم و فشار را کم کنید.
- ✓ اگر درد بسیار شدید بوده و با این روش‌ها درمان نشد به پزشک مراجعه کنید.

(۳) حفظ عملکرد طبیعی بدن:

- ✓ تمام اندام‌های سالم را ورزش دهید تا ضعیف نشوند.
- ✓ جهت پیشگیری از ضعیف شدن عضلات در گچ و آتل، هر ساعت ۵ تا ۱۰ ثانیه منقبض و سپس شل کنید و انگشتان را باز و بسته کنید.

- ✓ در صورتی که انگشتانی که در گچ و آتل است دچار سردی شود و پس از ۲۰ دقیقه پوشاندن گرم نشود، افزایش تورم، بی‌حسی و سوزن سوزن شدن، اگر انگشتان و میچ دست جمع شده و قادر به باز کردن آن‌ها نباشید به پزشک مراجعه کنید.

(۴) جلوگیری از زخم شدن پوست:

- ✓ نقاطی از جمله پاشنه، قوزک‌ها، پشت پا، زانو، آرنج و میچ در قالب‌های گچی، مستعد زخم شدن می‌باشد. در صورت وجود درد شدید در این نقاط، بوی بد و مرطوب شدن گچ یا ترشحات به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ تکه‌های گچ چسبیده به پوست را بلافاصله پس از گچ‌گیری از روی پوست بردارید.
- ✓ از وارد کردن وسایل تیز مانند تکه چوب به زیر قالب گچی خودداری کنید. در صورت خارش پوست داخل گچ با گرفتن سشوار سرد از لبه‌های قالب به داخل آن خارش را کم کنید.

