

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 تغییر شکل‌ها 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 میج 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 میج 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.

