

مراقبت گچ و آتل

هدف اصلی استفاده از گچ یا آتل حمایت از استخوان آسیب دیده، مفصل صدمه دیده و دیگر بافتها یا اندام است.

گچ و آتل، درد، تورم و گرفتگی عضلات را کاهش می دهند. بیشترین مورد استفاده از گچ و آتل در درمان پیچ خوردگی مفاصل و بیحرکت کردن شکستگی هاست.

آتل یا اسیتینت در واقع یک ناودان گچی است بنابراین در اندامی که احتمال دارد تورم پیدا کند یا تورم آن بیشتر شود از آن استفاده می شود.

دو نوع گچ وجود دارد یک نوع همان گچ معمولی و نوع دیگر فایبرگلاس است. فایبرگلاس از نظر وزنی سبکتر می باشد و ضد آب است.

قبل از گچ گیری اندام

عکس رادیوگرافی قبل و بعد از گچ گیری گرفته می شود.

برای محافظت از پوست و استخوانهای زیر گچ در مقابل تماس مستقیم و فشار قالب گچی، ابتدا عضو مورد را با باند نرم بانداز می کنند.

به هنگام گچ گیری صداها و احساسات مختلفی را تجربه کنید، مثل احساس گرما به هنگام سفت شدن گچ گیری که طبیعی است.

تا زمانی که قالب گچی هنوز خشک نشده از قرار دادن آن بر روی سطح سفت یا لبه تیز بپرهیزید.

تا خشک شدن کامل گچ اندام خود را جابجا نکنید.

در 24 تا 72 ساعت اول گچ گیری، پتو یا روانداز روی آن اندام نیندازید.

برای خشک شدن گچ، اندام را در معرض هوای آزاد قرار دهید.

برای جلوگیری از تورم اندام داخل گچ را بالاتر از سطح قلب قرار دهید.

در مراقبت از گچ و آتل به نکات زیر توجه کنید.

گچ یا آتل را خشک نگه دارید رطوبت، گچ را ضعیف و شل می کند گرچه ممکن است فکر کنید آب بر استحکام و دوام گچ فایبرگلاس تأثیری ندارد ولی خیس شدن لایه پنبه ای که بین فایبرگلاس و پوست قرار گرفته می تواند موجب مشکلات پوستی شود در حین حمام رفتن دو لایه پلاستیک را روی گچ یا آتل خود بپیچید تا آب به آن نفوذ نکند.

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

پس از گچ گیری تا 3 ساعت از دستکاری یا انداختن وزن بر روی عضو خودداری کنید تا کاملاً سفت شود.



دست یا اندام فوقانی گچ گرفته را بر روی شانه آویزان نمایید.

از راه رفتن بر روی اندام تحتانی گچ گرفته شده خودداری کرده و در صورت نیاز به بیرون رفتن، استفاده از عصای زیر بغلی و دمپایی مناسب (دمپایی گچ) موردنیاز می باشد.

به منظور جلوگیری از تورم و درد عضو گچ گیری شده در وضعیت نشسته و خوابیده عضو را بالاتر از سطح بدن نگه دارید برای این کار می توانید از بالش استفاده کنید.

پوست زیر گچ را نخاراند و از فروبردن وسایل نوک تیز به زیر گچ خودداری کنید چون در صورت زخم شدن پوست احتمال عفونت آن زیاد است هوای خشک باششوار سرد می تواند خارش را تسکین دهد.

در صورت وجود زخم یا بخیه در عضو گچ گیری شده باید نحوه پانسمان مجدد و مصرف داروهای موردنیاز را سؤال کنید.

در صورت تشدید تورم، درد، رنگ پریدگی، گزگز و هر مشکل دیگر فوراً به پزشک مراجعه کنید.

عضلات زیر گچ را متناوب و مرتباً منقبض و منبسط کنید تا جریان خون بهبود یافته و از لخته شدن خون و تورم اندام جلوگیری کند و از تحلیل رفتن عضلات جلوگیری شود.

در موقع استحمام با استفاده از پلاستیک موضع گچ گیری را پوشانده و در مسیر جریان آب قرار ندهید. به یاد داشته باشید همیشه گچ یا آتل را از رطوبت دور نگه دارید.

اجازه ندهید ماسه یا پودری زیر گچ برود.

باند پنبه ای زیر گچ را خارج نکنید.

لبه های زیادی گچ را بدون مشورت با پزشک جدا نکنید.

در صورت آسیب دیدن یا ترک برداشتن گچ برای اصلاح آن مراجعه کنید.

از کثیف شدن و نوشتن روی گچ خودداری کنید.

نقاط مستعد زخم فشاری در قالبهای گچی شامل «پاشنه، قوزک ها، پشت پا، کشکک زانو» و در قالبهای دست «آرنج و مچ» می باشد. در صورت وجود درد شدید در نقاط مستعد بوی بد و مرطوب شدن گچ یا ترشحات داخلی به پزشک مراجعه کنید.

توصیه می شود که از رژیم غذایی حاوی میوه جات و سبزیجات، پروتئین و ویتامین ها و لبنیات استفاده شود.

خارج کردن گچ

هرگز خودتان گچ را خارج نکنید چون ممکن است در حین این کار به پوست خود صدمه زده یا فشار بیش از حد به اندامتان وارد گردد.

پزشک معالج گچ شما را با یک اره مخصوص برش می دهد تا بتواند آن را راحت تر خارج کند.



مرکز آموزشی درمانی امین

خود مراقبتی از گچ و آتل

اندام



- ✚ درد مقاوم و پیشرونده و یا دردی که با مسکن برطرف نشود.
- ✚ ضعف حسی و حرکتی و یا ناتوانی برای حرکت دادن عضلات اطراف قالب گچی.
- ✚ آبی، قرمز یا سفید شدن پوست (رنگ پریدگی عضو)
- ✚ سردی انگشتان دست و یا پا که پس از 20 دقیقه پوشاندن گرم نشوند.

✚ شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	خود مراقبتی از گچ و آتل اندام
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	آقای دکتر فولادی-آقای دکتر شیرانی
سمت	مدیر گروه ارتوپدی-مدیر گروه اورژانس
تاریخ تهیه	1402
کد پمفلت	PE-EM-10

منبع: برونر و سودارث

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه نمایید:

Www.amin.mui.ac.ir

- ✚ تیغه این اره ها حرکت چرخش ندارد بلکه سر جای خود میلرزد بنابراین فقط اجسام سفت مثل گچ یا فایبر گلاس را می برد و وقتی به پوست می رسد و با آن تماس پیدا می کند آسیبی به آن نمی زند.
- ✚ ممکن است شما از صدای اره بترسید ولی نگران نباشید چون به شما صدمه ای وارد نمی کند در اثر ایجاد اصطکاک کمی احساس گرما و سوزش می کنید.

مراقبت از پوست بعد از باز شدن گچ یا آتل

- ✚ پس از برداشتن گچ پوست را با آب گرم و صابون بشویید و چرب نمایید عضو آسیب دیده را با نظر فیزیوتراپ ورزش دهید.
- ✚ جهت پیگیری درمان ظرف یک هفته به ارتوپد مربوطه مراجعه کنید.
- ✚ اگر پوست بعد از گچ گیری نازک شده و بیمار در اندام و مفاصل درد داشته باشد باید سریعاً به پزشک خود مراجعه کنید.
- ✚ ممکن است بعد از باز کردن گچ اندام بیمار متورم شود که لازم است با باند کشی بانداژ شود.
- ✚ حدود سه روز پوست قسمتی را که زیر گچ بوده است نترشید
- ✚ اگر گچ بیش از 3 هفته روی اندام شما بوده است پوست را دو بار در روز در آب گرم حدود 20 دقیقه خیس کنید و با یک حوله نرم و به آرامی خشک کنید.
- ✚ ضعف عضلات و مفاصل بعد از بار کردن گچ طبیعی می باشد و با انجام حرکات ورزشی که توسط فیزیوتراپ آموزش داده می شود قدرت عضلات و مفاصل مجدداً برمی گردد.
- ✚ پوست خود را مرطوب نگه دارید. در نهایت بعد از چند روز پوست شما شبیه پوست دیگر قسمت های بدن می شود.

علائم هشدار دهنده

- ✚ ترک برداشتن، سست شدن و یا گشاد شدن بیش از حد قالب گچی.
- ✚ بوی تعفن در اطراف و لبه های گچ
- ✚ افزایش تورم اندام و یا احساس سفتی در اندام
- ✚ سوزن سوزن شدن یا احساس سوزش