

گچ و آتل یک وسیله ی بی حرکت کننده هستند که هدف از آن ها بی حرکت کردن شکستگی های جاناندازی شده، اصلاح تغییر شکل ها و حمایت از مفاصل ضعیف می باشد.



۱. خشک شدن گچ :

- گچ از نوع فایبرگلاس به سرعت خشک میشود و کم وزن است .
- خشک شدن قالب های گچی از جنس گچ معمولی ۲۴ ساعت طول می کشد که در طی این زمان باید :
- جهت بلند کردن گچ و جابجایی گچ از کف دست استفاده شود تا فشار انگشتان آن را فرورفته نکند.
- روی قالب گچ هیچ پوششی. مانند پتو یا لباس نباشد تا سریعتر خشک شود.



و آتل



تا زمانی که گچ خشک میشود در زیر آن احساس گرما وجود دارد ولی اگر پس از خشک شدن قالب گچی در عضو گرما احساس شود می توان علامت عفونت باشد و باید به پزشک مراجعه نمایید.



۲. تسکین درد :

جهت ساکت کردن درد می توان :

- عضو را بی حرکت کرده و با چند بالش بالاتر از سطح قلب قرار دهید.
- از داروهای ضد دردی که پزشک تجویز کرده است استفاده نمایید.
- اگر درد به علت ورم و فشار روی پوست است با بالاتر قرار دادن اندام وروم و فشار را کم کنید.
- اگر درد بسیار شدید بود و با این روش ها درمان نشد به پزشک مراجعه نمایید.

۳. حفظ عملکرد طبیعی بدن :

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

- در صورتی که انگشتان دست و پای که در گچ و آتل است دچار سردی شود و پس از ۲۰ دقیقه پوشاندن گرم نشود، در صورت افزایش تورم، بی حسی و سوزن سوزن شدن و اگر انگشتان و مچ دست جمع شده و قادر به باز کردن آن ها نباشید به پزشک مراجعه کنید .

۴. جلوگیری از زخم شدن پوست :

- نقاطی از جمله پاشنه ، قوزک ها ، پشت پا ، زانو ، آرنج و مچ در قالب های گچی، مستعد زخم شدن می باشد. در صورت وجود درد شدید در این نقاط ، بوی بد و مرطوب شدن گچ یا ترشحات به پزشک مراجعه نمایید.
- تکه های گچ چسبیده به پوست را بلافاصله پس از گچ گیری از روی پوست بردارید تا به داخل قالب نرود.
- 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 لبه های قالب به داخل آن خارش را کم کنید.
- در صورت شکسته شدن قالب گچی 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 عصب مبتلا اعمال کرد مگر با اجازه پزشک از عصا یا دمپایی های مخصوص که سطح پهن و غیرلغزنده ای دارند برای راه رفتن استفاده کنید.



- جهت حمام رفتن و یا بیرون رفتن در هوای بارانی باید قالب با کیسه پلاستیکی پوشانده شود.
- قرار دادن قالب گچی بالاتر از سطح بدن ، مهم ترین مراقبت جهت جلوگیری از درد و تورم است .
- گچ را به مدت طولانی نباید با پلاستیک پوشانید چون باعث تعریق و مرطوب شدن گچ می شود.
- گچ و آتل را تمیز و خشک نگه دارید. خیس شدن باعث بو گرفتن، تحریک و خارش پوست و آلودگی زخم می شود.
- پنبه های بین آتل و عضو را بیرون نیاورید.
- در صورت وجود زخم یا بخیه در عضو آتل گیری شده، نیاز و نحوه ی پانسمان مجدد و مصرف داروهای مورد نیاز را از پرستار سوال کنید.

- روزانه آتل را باز کنید 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 مرتب و تمیز نگه دارید و چنانچه زخم بود باری تمیز بودن آن حساس باشید

۶. بعد از باز کردن گچ :

- بعد از باز 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 جلوگیری کنید.
- حرکات و فعالیت های ورزشی را به تدریج طبق دستور پزشک از سر بگیرید.



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی

حکیم

نیشابور، میدان امام رضا (میدان باغرود)

۰۵۱۴۳۳۰۳۰۰۰

www.Hakim.Nums.ac.ir

Hakim_Nums

