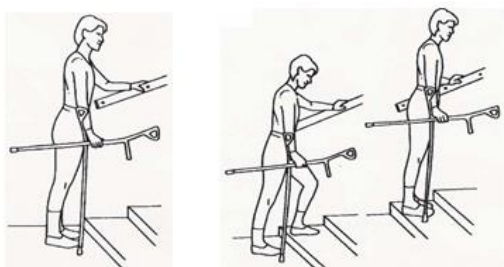


## مراقبت از اندام

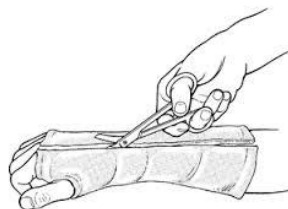
## گچ گرفته شده



**گروه هدف:** بیمار / همراه

**تهیه و تنظیم:** واحد آموزش بیمارستان یاس سپید

استفاده نشده، ضعیف و دردناک است بتدریج ورزشهای معمولی و سبک را شروع کنید تا قدرت آن به سطح طبیعی خود برسد.



### REFERENCES:

[www.iranorthoped.com](http://www.iranorthoped.com)

### منابع:

نحوه صحیح مراقبت از گچ دکتر امید لیاقت

**آدرس:** تهران، بلوار کشاورز خیابان حجاب، کوچه یکم

بیمارستان یاس سپید



تلفن: ۷۲-۷۲-۸۸۹۹۵۷۶۷-۸۸۹۹۵۷۶۵

[www.yashospital.com](http://www.yashospital.com)

[info@yashospital.com](mailto:info@yashospital.com)

## مراقب علائم زیر باشید و در صورت بروز آن بلافاصله

### به پزشک گزارش دهید:

- گزگز و کرختی پایین سر اندام گچ گرفته شده
- ورم بیش از اندازه در بالا یا پایین گچ
- کاهش حرکت عضو گچ گرفته شده
- رنگ پریدگی یا سیاه شدن انتهای عضو
- بیشتر شدن درد یا سوزش عضو زیر گچ
- بوی بد از زیر گچ
- سردتر شدن یا گرمتر شدن عضو گچ گرفته شده
- درد قفسه سینه یا تنگی نفس
- تهوع و استفراغ
- در گچ گیری اندام فوقانی در صورتی که صاف کردن انگشتان دست همراه درد شدید باشد.
- در گچ گیری اندام تحتانی در صورتیکه خم کردن انگشتان پا همراه با درد شدید باشد.

### برداشتن گچ

قبل از برداشتن گچ از آن عکس می گیرند تا ببینند استخوان جوش خورده است یا نه. برای برداشتن گچ از وسیله ای بنام اره گچ بری استفاده می کنند. این وسیله سرو صدای زیادی دارد ولی نمی تواند پوست شما را ببرد. در حین بردن گچ، عضو گرفته را بیحرکت نگه دارید. بعد از برداشتن گچ شوره و پوسته های زیادی در سطح اندام گچ گرفته است این پوسته ها را به زور نکنید عضو را با آب گرم و صابون شسته و با پودر ذرت و روغن بچه آنرا چرب نگه دارید. ناحیه زیر گچ به دلیل اینکه مدت طولانی

## مقدمه:

هدف از گچ گیری بی حرکت نگه داشتن استخوان و بافت‌های اطراف آن است و این حالت باعث بهبود سریعتر و سالمتر می شود. قالب گچی برای بی حرکت کردن یک شکستگی یا اصلاح یک تغییر شکل در مفاصل به کار می رود.

## روش کار:

قالب‌های معمول از جنس گچ هستند در روش گچ گیری ابتدا محل گچ گیری را با نوار پنبه ای نرمی به آرامی می پوشانند سپس رولهای بانداژ گچی را که در آب سرد خیسانده شده به آرامی دور عضو صدمه دیده می پیچانند. این گچ باید در معرض هوا قرار گیرد تا خشک شود. در چند دقیقه اول بعد از گچ گیری احساس گرما می کنید که پس از مدت کوتاهی از بین می رود. اکثر گچ ها بعد از ۱۵ دقیقه خنک و سخت می شوند اما خشک شدن کامل آن بر حسب ضخامت آن و شرایط گرمایی محیط ۲۴-۷۲ ساعت طول می کشد. قالب گچی مرطوب، تیره و خاکستری به نظر می رسد و احساس رطوبت ایجاد می کند و بوی گل می دهد. زمانیکه خشک می شود سفید و براق شده، بی بو و محکم است.

## تا وقتی گچ کاملا خشک نشده:

- آن را با لباس یا ملحفه نپوشانید.
- با احتیاط آن را حرکت دهید و آن را با انگشت فشار ندهید.
- برای جابجا کردن گچ از کف دست استفاده کنید.

- همه جای گچ باید یکسان خشک شود در غیر اینصورت ترک می خورد.
- عضو گچ گرفته باید بالاتر از سطح قلب باشد.

## آموزش بیمار برای مراقبت در منزل:

- هر روز پوست اطراف گچ را نگاه کنید. اگر گچ پوست شما را تحریک می کند به پزشک اطلاع دهید.
- از مرطوب کردن گچ بپرهیزید.
- برای پیشگیری از تورم وقتی نشسته یا خوابیده هستید عضو گچ گرفته را بالاتر از سطح قلب (حداقل ۴۰ سانتیمتر) قرار دهید . استفاده از کیسه یخ به طور متناوب مفید است.
- از راه رفتن روی سطوح مرطوب و لغزنده خودداری نمائید.
- برای خاراندن عضو، چیزی را داخل گچ فرو نبرید زیرا این کار ممکن است به پوست آسیب برساند خارش با گرمای سشوار تسکین می یابد.
- لبه های تیز و دندانه دار گچ را با نوار چسب بپوشانید تا پوست اطراف گچ را زخمی نکند.
- حمام‌های کوتاه مدت داشته باشید و از مشمع یا کیسه پلاستیک برای محافظت گچ در حمام استفاده کنید.
- در بقیه اوقات گچ را خشک نگه دارید و آن را در پلاستیک یا مشمع نپوشانید زیرا این کار سبب تعرق کردن و مرطوب شدن گچ و پوست می شود.

- حتی الامکان حرکت دادن عضو گچ گرفته را در حد طبیعی حفظ کنید ولی اندام آسیب دیده زیاد استفاده نکنید.
- مفاصلی که داخل گچ نیستند را ورزش دهید تا دچار ضعف نشوند.
- اندام گچ گرفته را طبق دستور پزشک و به طور منظم ورزش دهید.
- در صورتی که گچ ترک برداشت حتما به پزشک اطلاع دهید.
- هیچ گونه مسکنی نباید بدون تجویز پزشک معالج مصرف شود.

## رژیم غذایی:

- از رژیم غذایی متعادل و فیبردار استفاده کنید تا دچار یبوست نشوید.
- از آب به میزان بیشتری استفاده نمائید.

