

### 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 یکبار این عضلات را 5 تا 10 ثانیه منقبض و سپس شل کنید و انگشتان را باز و بسته کنید

در صورتی که انگشتان دست و پایی که در گچ و آتل است دچار سردی شود و سپس بعد از 20 دقیقه پوشاندن گرم نشود و اگر انگشتان و مچ دست جمع شده و قادر به باز کردن آنها نباشید به پزشک مراجعه کنید

### 4- جلوگیری از زخم شدن پوست:

نقاطی از جمله پاشنه، قوزک ها، پشت پا، زانو، آرنج و مچ در قالب های گچی مستعد زخم شدن میباشند در صورت وجود درد شدید در این نقاط، بوی بد و مرطوب شدن یا ترشحات به پزشک مراجعه کنید.

تکه های گچ چسبنده 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 خودداری کنید و در صورت ایجاد خارش پوست داخل گچ با گرفتن ششوار سرد خارش را کم کنید

اگر بیمار ناتوان است هر دو ساعت یکبار او را تغییر وضعیت دهید تا زخم بستر نگیرد

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

میتوان از پنکه جهت خشک شدن سریع قالب گچی استفاده کرد. برای خشک کردن از لامپ های حرارتی استفاده نکنید چون باعث سوختگی پوست زیر قالب میشود.

مراقب باشید گچ مرطوب را روی سطوح خیلی سفت یا لبه های تیز قرار ندهید.

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

زمانی که قالب گچ مرطوب است آن را بر روی بالش سفت قرار دهید تا از بد شکل شدن قالب جلوگیری شود.

### 2- تسکین درد:

جهت ساکت کردن درد میتوان:

عضو را بی حرکت کرده و با چند بالش بالاتر از سطح قلب قرار دهد.

از کیسه یخ در کنار محل شکستگی استفاده کنید اما مواظب باشید گچ مرطوب نشود.

از داروهای ضد دردی که پزشک تجویز کرده است استفاده کنید.

اگر درد به علت ورم و فشار بر روی پوست است با بالا قرار دادن اندام ورم و فشار را کم کنید.

اگر درد بسیار شدید بود و با این روش ها درمان نشد به پزشک مراجعه کنید.

مشکلات مربوط به ستگاه اسکلتی بدن بسیار شایع بوده که یکی از درمان های که در جهت رفع این مشکلات به خصوص شکستگی ها استفاده میشود قالب های گچی یا آتل است.

گچ یا آتل یک وسیله ی بی حرکت کننده هستند که هدف از آنها بی حرکت کردن شکستگی های جا اندازی شده، اصلاح تغییر شکل ها، حمایت از مفاصل ضعیف میباشد.

امید است با رعایت آموزش های ذکر شده به حداکثر بهبودی و سلامتی دست یابید.

### 1- خشک شدن گچ:

گچ از نوع فایبر گلاس به سرعت خشک میشود و وزن کمی دارد.

خشک شدن قالب های گچ از جنس گچ معمولی یک تا سه روز طول میکشد که در این زمان باید:



جهت بلند کردن و جابجایی گچ از کف دست استفاده شود تا فشار انگشتان آن را فرورفته نکند.

روی قالب هیچ پوششی نباشد تا سریعتر خشک شود.



**بیمارستان یکصد تخته خوابی**

**امام حسین (ع)**

**نکات مراقبت از گچ و اتل**

**"جهت بیماران"**

**تهیه کننده : پروین مجیدی**



**گد محتوا:**

### **بعد از باز کردن گچ**

بعد از باز کردن گچ تورم و درد رابا 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 فعالیت های ورزشی را به تدریج طبق دستور پزشک از سر بگیرید.

از اتل و گچ خود مراقبت کنید تا آنها هم از شما مراقبت کنند.



### **۵-مراقبت از خود:**

در گچ یا اتل پا حین راه رفتن نبایدوزن بدن را روی عضو مبتلا اعمال کرد مگر با اجازه- پزشک.از عصا یا دمپایی های مخصوص که سطح پهن و غیر لغزنده دارند برای راه رفتن استفاده کنید.

حین راه رفتن میتوان اتل دست رابا باند یا پارچه ای از گردن اویزان نمود.اما نباید فشار زیادی روی گردن وارد شودپس باید در فواصل منظم استراحت کرده و دست را بالا نگه دارید.

جهت حمام رفتن یا بیرون رفتن در هوای بارانی باید قالب با کیسه پلاستیکی پوشانده شود.

گچ را به مدت طولانی نباید با پلاستیک پوشاند چون باعث تعریق و مرطوب شدن گچ میشود.

قرار دادن قالب گچی بالاتر از سطح بدن مهمترین مراقبت جلوگیری از درد و تورم است.

گچ و اتل را تمیز و خشک نگه دارید،خیس شدن باعث بو گرفتن،تحریک و خارش پوست و الودگی زخم میشود.

پنبه های بین اتل و عضو را بیرون نیاورید.

در صورت وجود بخیه یا زخم در عضو اتل گیری شده نیاز و نحوه ی پانسمان مجددو مصرف داروهای مورد نیازرا از پرستار سوال کنید.