

بیمار گرامی شما در اثر ضربه دچار آسیب اندام شده اید و پس از بررسی لازم پزشک برای شما گچ / آتل تجویز نموده است تا از اندام شما تا بهبودی محافظت نماید و باعث کاهش درد و ناراحتی شما میشود.

تجویز آتل / گچ هر چند برای شما خوشایند نمی باشد اما جهت بهبودی کامل و موفق به دستورات پزشک خود عمل کنید.

لطفا پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه نمایید:

۱) زمان خشک شدن گچ به نوع آن بستگی دارد. گچ های معمولی (پودری) معمولا ۲۴-۴۸ ساعت و گچ های فایبرگلاس (شبه پلاستیک) حداکثر ۲-۱۲ ساعت بعد خشک میشوند.

۲) تا زمان خشک شدن کامل طبق گفته بالا از هرگونه راه رفتن و تکیه دادن و ایجاد فشار بر روی آن خودداری نموده.

۳) به هیچ وجه گچ را خیس یا مرطوب نکنید.

۴) پیش از حمام کردن یک حوله را به دور لبه ی بالا گچ بپیچید (به هیچ عنوان آن را داخل فضای گچ فرو نکنید) و سپس یک روکش پلاستیک را کاملا روی گچ بکشید و انتهای آن را محکم مانند یک کیسه ببندید و در هنگام حمام کردن عضو را هرگز در جریان مستقیم آب و یا درون آب غوطه ور نکنید.

۵) در صورتیکه گچ به هر دلیلی خیس شد، میتوانید آن را با جریان هوا (سشوار) خشک کرده و دقت شود فقط از باد خنک آن استفاده نمایید. جهت پیشگیری از سوختگی هرگز از درجه ی گرم یا داغ استفاده نکنید.

۶) اندام آسیب دیده در روزهای اول پس از گچ گیری دچار تورم خفیف تا متوسط میشود و شما احساس تنگی خفیف در گچ دارید، بخاطر کاهش تورم بخصوص در ۴۸ ساعت اول اندام را بالاتر از سطح بدن (قلب) قرار دهید. برای انجام اینکار دراز بکشید و اندام گچ گرفته شده را بر روی چندین بالش قرار دهید. (تنها زانو و یا آرنج را روی بلندی قرار ندهید بلکه تمامی اندام روی آن تکیه کند).



۷) برای بهبود جریان خون در روزهای اول هر ۵-۱۰ ساعت چند بار انگشت خود را تکان دهید و خم و راست کنید، روزهای بعد نیز اینکار را تکرار کنید و عضلات زیر گچ را مرتبا منقبض نمایید تا از ضعف شدید عضلات شما پیشگیری شود.

۸) در روزهای اول ممکن است بدلیل آسیب و یا تورم استخوان احساس درد داشته باشید که میتوانید از داروهای ضد درد و مسکن تجویز شده توسط پزشک مصرف نمایید.



۹) در روزهای اول برای کاهش احساس درد و یا تورم میتوانید از کمپرس سرد یا کیسه یخ استفاده نمایید. هر ۲-۳ ساعت یکبار بمدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه آن را روی یخ بگذارید. دقت کنید یخ با پوست تماس نداشته باشد و جهت خیس نشدن گچ بهتر است از یک پارچه بین گچ و کیسه یخ استفاده شود.

۱۰) احساس خارش خفیف در پوست یک عارضه شایع است، در صورت بروز خارش از ورود هرگونه جسم خارجی خودداری نمایید چون باعث آسیب پوستی و زخم میشود.





بیمارستان امام صادق (ع) دلیجان

اصول مراقبت از گچ و آتل

Cast And Splint Care



منبع: دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس (دیتا)

تهیه و تنظیم: الهام محمدی

کارشناس ارشد آموزش پرستاری

سال ۱۴۰۰

با آرزوی سلامتی برای شما مددجوی گرامی

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود

پمفلت های آموزش به بیمار به سایت

<https://arakmu.ac.ir/imamsadeghhos/fa>

واحد آموزش (آموزش بیمار) مراجعه نمایید.



۱۱) چنانچه برای شما آتل گیری انجام شده است، از بازکردن مداوم و دلخواه آتل خودداری نمایید.

۱۲) بهتر است روزانه با تب گیر دمای بدن خود را کنترل کنید.

۱۳) تا زمان خشک شدن کامل از نوشتن و امضا کردن روی گچ خودداری کنید.

۱۴) هرگز بر روی گچ راه نروید و حتما از عصا استفاده نمایید.

۱۵) آسیب فعلی محدودیتی در رژیم غذایی شما ایجاد نمی کند و شما مانند قبل غذای خود را میل نمایید.

۱۶) گچ یا آتل را نزدیک منبع حرارتی قرار ندهید.

در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به پزشک و یا اورژانس مراجعه نمایید:

۱) تشدید درد یا بروز درد شدید که به مسکن های معمولی پاسخی ندهد.

۲) تشدید یا تداوم تورم عضو آسیب دیده

۳) احساس بی حسی /گزگز و خواب رفتن انگشتان

۴) خونریزی از داخل گچ

۵) استعمال بوی بد از داخل گچ

۶) احساس سوزش یا گرمی مداوم پوست زیر گچ