



## بیمارستان تخصصی بیستون

### مراقبت از گچ و آتل



## واحد آموزش به بیمار

### از آتل و گچ خود مراقبت کنید تا آتل و گچ هم از عضو شما مراقبت کند.

مشکلات مربوط به دستگاه اسکلتی بدن بسیار شایع بوده و اگر چه اغلب تهدید کننده حیات نیستند اما تأثیر عمیقی بر فعالیت های روزمره و طبیعی زندگی دارند. یکی از درمان هایی که در جهت رفع این مشکلات بخصوص شکستگی ها استفاده می شود قالب های گچی است. گچ یک وسیله بی حرکت کننده خارجی است که هدف آن بی حرکت کردن شکستگی های جا اندازی شده و حمایت از مفاصل ضعیف می باشد. امید است بیماران با رعایت آموزش های ذکر شده به حداکثر بهبودی و سلامت دست یافته و از عوارض احتمالی پیشگیری نمایند.

- هم آتل و هم گچ باید طول کافی داشته باشند این طول باید به اندازه ای باشد که بتواند یک مفصل در بالای محل شکستگی و یک مفصل در پایین شکستگی را بی حرکت نگه دارد. گاهی اوقات در روزهای اول بعد از شکستگی، چون اندام متورم است برای بی حرکت کردن محل شکستگی از آتل استفاده می کنند و بعد از چند روز که تورم اندام کاهش پیدا کرد آتل با گچ تعویض می شود. گاهی اوقات بعد از گچ گیری با گذشت چند روز تا چند هفته به علت کاهش بیشتر تورم اندام ممکن است گچ شل شود.

- در این حالت بهتر است گچ باز شده و گچ دیگری که فیت اندام است تهیه شود. در بعضی از مواقع بعد از اینکه شکستگی جوش خورد گچ باز شده و به جای آن از یک آتل استفاده می شود تا بیمار بتواند در طول روز چند بار آن را درآورده و حرکتی را برای اندام انجام داده و دوباره آن را ببندد.

### جلوگیری از تورم اندام به دنبال گچ گیری پا

گاهی اوقات بعد از دو یا سه روز اول گچ گیری ممکن است تورم اندام بیشتر شود و بیمار احساس کند گچ سفت شده و به اندامش فشار وارد می کند، برای ممانعت از این وضعیت باید به نکات زیر توجه کرد:

\* باید در چند روز اول بعد از گچ گیری دراز کشیده و یک یا چند بالش زیر اندام طوری قرار داد که ساق یا ساعد بالاتر از سطح قلب بیمار قرار بگیرد. با این کار خون و مایعات از اندام به طرف قلب بازگشت کرده و تورم کم می شود. در صورت ایجاد تورم هم می توان با این اقدام تورم را کم کرد.

\* انگشتان دست یا پای شکسته شده را مکرراً حرکت بدهید.

\* مقداری یخ خرد شده را در کیسه پلاستیکی خشک قرار داده و آن را روی گچ یا آتل در محل ضایعه دیده قرار دهید.

### مراقبت های لازم:

نباید به اندام داخل گچ یا آتل وزن اعمال کرد مگر با اجازه پزشک و استفاده از عصا و دمپایی های مخصوصی که سطح پهن و غیرلغزنده ای را برای راه رفتن فراهم می کنند و می توان آنها را از فروشگاه های لوازم پزشکی تهیه کرد.

\* رژیم غذایی پرفیبر، میوه جات، سبزی جات، مایعات فراوان مصرف کنید. غذاهای پر پروتئین و پر ویتامین در بهبود هرچه سریعتر زخم و شکستگی مؤثر می باشد.

## علائم هشدار دهنده

بروز علائم زیر بعد از گچ گیری اندام نشانه خطر است در صورت بروز علائم زیر باید به پزشک معالج خود مراجعه کنید:

\* افزایش درد یا تورم اندام و احساس سفت شدن گچ یا آتل.

\* احساس بی حسی یا سوزن سوزن شدن در دست یا پا به علت فشار گچ یا آتل.

\* احساس سوزش در پوست زیر گچ.

\* تورم دست یا پا که در پایین تر از محل گچ یا آتل قرار دارد چون پوست این قسمت ها مستقیماً بر روی استخوان قرار داشته و برجسته تر هم هست فشار بر آنها می تواند موجب کاهش جریان خون موضعی در این نواحی شود. کاهش جریان خون در ابتدا موجب قرمزی و احساس سوزش موضعی می شود و بعد از مدتی درد ایجاد شده بعد از آن پوست میمیرد و سیاه می شود. بنابراین هرگونه احساس سوزش یا درد در زیر گچ یا آتل باید به اطلاع پزشک رسانده شود.

\* مشکل دیگر گچ یا آتل این است که بروز عفونت در زیر گچ قابل ردیابی نیست، ایجاد هر گونه عفونت در زیر گچ یا آتل به خصوص در پوست موجب بروز درد و سوزش می شود، پس احساس درد و سوزش باید هشدار باشد که در صورت ایجاد بیمار به پزشک مراجعه کند.

\* وارد کردن اجسام خارجی به زیر گچ و آتل برای خارانند پوست موجب افزایش احتمال بروز زخم و عفونت آن می شود.

\* گچ خوب نباید بوی بد بدهد، در صورت استشمام بوی بد از قالب گچ، مشاهده نقاط رنگی و گرم شدن قالب گچی هر چه سریع تر به پزشک اطلاع دهید.

\* در تاریخ تعیین شده برای ویزیت و تعویض پانسمان مراجعه کنید.

## برداشتن گچ

پس از برداشتن گچ فعالیت های عضو و اعمال وزن روی آن را تدریجی شروع کنید چون عضو سفت و ضعیف است.

\* به دلیل وجود سلولهای پوستی مرده پوست خشک و پوسته پوسته است و سریعاً زخم می شود، پس آن را نخاراندید بلکه پوست را به آرامی شسته و با محلولهای نرم کننده مرطوب کنید.

با انجام یک آزمایش ساده میتوان مشخص کرد که آیا گچ بیش از اندازه سفت بوده و به عروق اندام فشار وارد میکند یا خیر. برای این کار با انگشت شست و سبابه دست سالم ناخن یکی از انگشتان اندامی را که در گچ است فشار دهید تا رنگ آن از صورتی به سفید تغییر یابد با رها کردن ناخن باید رنگ آن مجدداً و به سرعت از سفید به صورتی برگردد، در صورتی که این بازگشت رنگ به کندی صورت گیرد نشانه اختلال عروقی اندام است. میتوان این بازگشت رنگ ناخن را در دو اندام مقایسه کرد تا بهتر به اختلال احتمالی آن پی برد. از دیگر عوارض گچ و آتل فشار موضعی آن به بعضی قسمتهای برجسته تر پوست است، به طور مثال هم گچ و هم آتل اندام تحتانی می تواند به غوزک ها فشار آورد.



\* حین راه رفتن می توان گچ دست را با باند یا پارچه ای از گردن آویزان کرد، اما نباید فشار زیادی روی اعصاب گردن وارد شود. پس باید به فواصل استراحت کرده و دست را بالا نگه داشت و گره پارچه نیز نباید روی مهره های گردن قرار گیرد.

\* تنفس با دم عمیق و بازدم با لبان غنچه مثل فوت کردن در بادکنک را انجام دهید.

\* در صورت احساس سوزش مداوم زیر گچ می توانید برای کاهش احساس خارش از گرفتن سشوار با درجه خنک استفاده کنید.

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

\* گچ را نباید به مدت طولانی با پلاستیک پوشاند چون باعث تعریق و مرطوب شدن گچ می شود.

\* آتل ها ۳ تا ۴ هفته باقی می ماند.