



مجمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)
بندرعباس

مراقبت از آتل و گچ



شناسنامه پمفلت آموزشی کد: P.E:01/07/30-0060

عنوان	مراقبت از آتل و گچ
تهیه کننده	گروه آموزش
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
تایید کننده علمی: آقای دکتر بابک اطهری-متخصص ارتوپدی	



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



-گچ را به مدت طولانی نباید با پلاستیک پوشانید چون باعث تعریق و مرطوب شدن گچ می شود.

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

-گچ و آتل را تمیز و خشک نگه دارید، خیس شدن باعث بو گرفتن، تحریک و خارش پوست و آلودگی زخم می شود.

-روزانه آتل را باز کرده و پوست زیر آن را از لحاظ وجود زخم بررسی کنید و مجدداً آن را ببندید.

مراقبت بعد از باز کرد 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 خودداری کنید.

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

منبع: ترجمه نصیری زیبا، فریبا. (۱۳۹۸) برونر و سوارث، درسنامه پرستاری داخلی جراحی ۲۰۱۸، جلد ۹. نشر جامعه نگر.

-تکه های گچ چسبیده به پوست را بلافاصله پس از گچ گیری از 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 ششوار سرد از لبه های قالب به داخل آن خارش را کم کنید.



مراقبت از خود

-در گچ و آتل پا حین راه رفتن نباید وزن بدن را روی عضو مبتلا اعمال کرد مگر با اجازه پزشک.

-از عصا یا دمپایی های مخصوص که سطح پهن و غیر لغزنده ای دارند برای راه رفتن استفاده کنید.

-حین راه رفتن می توان آتل و گچ دست را با باند یا پارچه ای از گردن آویزان نمود اما نباید فشار زیادی روی گردن وارد شود.



-باید در فواصل منظم استراحت کرده و دست را بالا نگه داشته و نباید گره پارچه روی مهره های گردن بسته شود.



-اگر درد بسیار شدید بوده و با این روش‌ها درمان نشده به پزشک مراجعه کنید.

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 ۵ تا ۱۰ 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 مشکلات زیر شود باید به پزشک مراجعه کنید، سردی اندام که پس از ۲۰ دقیقه پوشاندن گرم نشود.

-افزایش تورم، بی‌حسی، و سوزن سوزن شدن انگشتان.

جلوگیری از زخم شدن پوست

-نقاطی از جمله پاشنه، قوزک‌ها، پشت پا، زانو، آرنج و مچ در قالب‌های گچی مستعد زخم شدن می‌باشد. در صورت وجود درد شدید در این نقاط، بوی بد و مرطوب شدن گچ یا ترشحات به پزشک مراجعه کنید.



-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 می‌توان علامت عفونت باشد و باید به پزشک مراجعه کنید.



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

تسکین درد

-عضو را بی‌حرکت کرده و با چند بالش بالاتر از سطح قلب قرار دهید.



-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 نمایید.

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



مشکلات مربوط به دستگاه اسکلتی بدن بسیار شایع بوده و یکی از درمان‌هایی که در رفع این مشکلات به خصوص شکستگی‌ها استفاده می‌شود قالب‌های گچی و آتل است.

هدف از گچ و آتل

-بی‌حرکت کردن شکستگی‌های جا اندازی شده.

-اصلاح تغییر شکل اندام.

-حمایت از مفاصل ضعیف می‌باشد.



خشک شدن گچ

-گچ نوع فایبرگلاس، کم وزن بوده و به سرعت خشک می‌شود.

-خشک شدن قالب‌های گچ از جنس گچ معمولی طول می‌کشد که در طی این زمان باید، جهت بلند کردن و جابه‌جا کردن گچ از کف دست استفاده شود تا فشار انگشتان آن را فرو رفته نکند.



-روی قالب هیچ پوششی نباشد تا سریعتر خشک شود.

-مراقب باشید گچ مرطوب روی سطوح خیلی سفت یا لبه‌های تیز قرار نگیرد.

