



مرکز آموزشی و درمانی امیرالمؤمنین علی

(ع) مراغه

موضوع:

آموزش حین ترخیص برای

بیماران گچ گرفته شده



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش، پیشگیری و ارتقا سلامت

بهار ۱۴۰۱

شستشو داده و خوب خشک نمایید و از کرم نرم کننده استفاده کنید.

موارد هشدار دهنده که بایستی به پزشک اطلاع داده شود:

- * در صورت ترک برداشتن ، سست شدن یا گشاد شدن زیاد از حد قالب گچی .
 - * درد و زخم زیر قالب گچی که با تغییر وضعیت دادن عضو تسکین پیدا نمی کند.
 - * سردی انگشتان دست و پا که پس از ۲۰ دقیقه پوشاندن، گرم نشوند.
 - * افزایش تورم
 - * سوزن سوزن شدن یا احساس سوزش در اندام گچ گیری شده.
 - * بوی تعفن اطراف لبه های گچی
 - * هرگونه شکستگی در قالب گچی
- *** توجه:

اندازه و شکل هر گچ متناسب با نوع شکستگی و حرکت عضلات متصل به استخوان آن ناحیه است

منابع:

۱. ارتوپدی_ برونر و سودارت_ ویراست سیزدهم/ ۲۰۱۴
۲. ارتوپدی_ DRS داخلی جراحی_ سمیه غفاری_ ویراست سوم/ ۱۳۹۷

* ورزش های تقویت عضلات اندام زیر گچ را به طور مرتب انجام دهید تا قدرت عضلانی اندام حفظ شود، مانند شل و سفت کردن عضلات ران ، زانو ، مچ و

* رژیم غذایی سرشار از کلسیم و ویتامین و پروتئین داشته باشید.

* روزانه حداقل سه لیتر مایعات مخصوصا آب بنوشید.

* جهت پیشگیری از یبوست و دفع طبیعی روده ها از رژیم غذایی پرتفاله مانند سبزیجات و میوه ها استفاده کنید.

* در صورت کاهش یافتن تورم و گشاد شدن قالب گچی ، ممکن است برای اطمینان از بی حرکت بودن استخوان های شکسته و جابجا نشدن آن ها نیاز باشد تا قالب گچی توسط پزشک تعویض شود.

* هنگام استراحت جهت کاهش تورم ، اندام گچ گیری شده را بالاتر از سطح بدن و روی یک کیسه یا بالش قرار دهید.

* در موعدی که پزشک دستور داده است جهت برداشتن گچ مراجعه کنید و پس از برداشتن گچ پوست اندام زیر گچ را با آب و صابون ملایم

قالب گچی چیست :

قالب های گچی برای بی حرکت کردن بافت عضلانی و اسکلتی به دنبال صدمات (تروما) و یا جراحی استفاده می شود.

قالب گچی از گچ، پلاستیک، فایبرگلاس و یا نوارهای گچی ساخته می شود. فایبر گلاس دارای برخی مزایا نسبت به گچ می باشد چون که در صورت مرطوب شدن این قالب ها صدمه جدی به آنها وارد نمی شود، سبک وزن هستند و برای مدت طولانی تر قابل استفاده می باشند.

بانداز گچی که به صورت نواری یا حلقه پیچیده شده در دسترس می باشد ، پس از فرو بردن در آب بر روی قسمت آسیب دیده پیچیده می شود. این قالب به شکل عضو آسیب دیده خشک شده و فرم می گیرد.

معمولا در زیر قالب گچی از یک بانداژ نرم یا پنبه (باند ویبریل) استفاده می شود تا گچ به طور مستقیم با پوست در تماس نباشد.



مراقبت از قالب گچی :

* قالب های گچی از جنس گچ در مدت دو تا سه روز و قالب های فایبر گلاس در مدت یک روز خشک می شوند.

* تا زمانی که قالب گچی مرطوب است ، آن را بر روی یک بالش سفت بدون روکش پلاستیکی قرار دهید تا از بد شکل شدن قالب جلوگیری گردد.

* تا زمانی که گچ خشک می شود در زیر آن احساس گرما وجود دارد ولی اگر پس از خشک شدن قالب گچی در عضو احساس گرما شود ، می تواند علامت عفونت باشد و باید فوراً به پزشک مراجعه نمود.

* از نوشتن یا رنگی کردن گچ جدا بپرهیزید .
* برای اینکه قالب گچی زود تر خشک شود ، می توان پنکه را در فاصله ای مناسب از گچ قرار داد و آن را روشن کرد تا جریان هوا به خشک شدن گچ کمک نماید.

* برای خشک کردن قالب های گچی نباید از لامپ های حرارتی استفاده کرد . چون ممکن است باعث سوختگی پوست زیر قالب گچی شود.

* جهت حمام رفتن و یا بیرون رفتن در هوای بارانی چنانچه قالب گچی از جنس گچ باشد باید قالب با کیسه پلاستیکی پوشانده شود.

* از وارد کردن وسایل تیزی مانند تکه چوب یا قطعات پلاستیکی یا فلزی به زیر قالب گچی خودداری نمایید ، چون در صورت زخمی شدن پوست زیر قالب گچی احتمال عفونت وجود خواهد داشت .

* اندام گچ گیری شده را تا یک هفته همسطح با قلب نگه دارید.

* در صورت تورم اندام گچ گیری شده یا تغییر رنگ ، کم شدن یا از بین رفتن حس اندام سریعاً به پزشک خود مراجعه نمایید.

* بیمار تا ۴۸ ساعت پس از گچ گیری ، با پای دارای قالب گچی نباید راه برود مگر پزشک دستور دیگری در این رابطه داشته باشد.

* در صورتی که گچ دچار تغییر رنگ یا بوی بد گردید ، سریعاً پزشک خود را مطلع نمایید.

* برای پاک کردن لکه های روی قالب گچی ، میتوان از یک پارچه تمیز و مرطوب استفاده نمود