



دانشگاه علوم پزشکی ارسن

کتابخانه مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

## مراقبت از گچ و آتل



گردآورنده: گلاره خادمی کیا، مسنول کتابخانه

بیمارستان شهدای عشایر

وبسایت کتابخانه:

<https://lib-shohada.lums.ac.ir>

هدف اصلی استفاده از گچ یا آتل حمایت از استخوان آسیب دیده و دیگر بافت های اندام است.

بیشترین مورد استفاده از گچ و آتل در درمان پیچ خوردگی مفاصل و بی حرکت کردن شکستگی ها است .

آتل یا اسپلینت در واقع يك ناودان گچی است .بنابر این در اندامی که احتمال دارد ورم پیدا کند یا ورم آن بیشتر شود، استفاده می شود.

كلا دو نوع گچ وجود دارد : يك نوع آن همان گچ معمولی است و نوع دوم آن فایبرگلاس است که گران تر است، ضدآب بوده و از نظر وزنی سبك تر است و در عرض چند دقیقه كاملاً سفت می شود . بنابر این در خلال خشك شدن گچ باید كاملاً مراقب تغییر شكل های نا خواسته در اثر فشار بود.

### نكات مهم درمراقبت از گچ و آتل:

۱- گچ یا آتل را خشك نگه دارید .رطوبت، گچ را ضعیف و شل می کند مثلاً "خیس شدن لایه پنبه

ای که بین فایبر گلاس و پوست وجود دارد ، می تواند باعث مشكلات پوستی شود .بنابر این در موقع حمام رفتن دو لایه پلاستیک را روی گچ یا آتل خود ببچید تا آب به داخل آن نفوذ نکند .

۲- اگر پز شك به شما اجازه راه رفتن با گچ را داده است این كار را تا موقعی که گچ شما كاملاً خشك و سفت نشده است انجام ندهید . این زمان برای گچ فایبر گلاس ۲-۱ ساعت و برای گچ معمولی يك روز است .

۳- پس از گچ گیری تا ۳ ساعت از دستكاري یا انداختن وزن بر روی عضو خودداری کنید تا كاملاً سفت شود.

-دست یا اندام فوقانی گچ گرفته را بر روی شانه آویزان کنید .

۵- از راه رفتن بر روی اندام تحتانی گچ گرفته خودداری کنید و در صورت نیاز به بیرون رفتن ، از عصای زیر بغلی استفاده کنید .

٦- به منظور جلوگیری از ورم و درد عضو گچ گیری شده در وضعیت نشسته و خوابیده ، عضو را با بالش بالاتر از سطح بدن نگه دارید .

٧- پوست زیر گچ را نخاراند و از فرو بردن وسایل نوک تیز به زیر گچ خودداری کنید چون در صورت زخم شدن پوست ، احتمال عفونت آن زیاد است استفاده از باد سرد سشوار می تواند باعث کاهش خارش پوست شود .

٨- عضلات زیر گچ را بطور متناوب و مرتب سفت کنید تا از تحلیل رفتن عضلات پیشگیری شود بنابر این ورزش های ایزومتریک را یاد بگیرید .

٩- در صورت وجود زخم در عضو گچ گیری شده ، حتماً "نحوه پانسمان مجدد و مصرف داروهای مورد نیاز را سوال کنید.



١٠- در صورت تشدید درد ، ورم ، رنگ پریدگی ، گز گز و یا هر مشکل دیگر فوراً "به پزشک مراجعه کنید ١١- باند پنبه ای زیر گچ را خارج نکنید و لبه های زیادی گچ را بدون مشورت با پزشک جدا نکنید.

١٢- در صورت آسیب دیدن یا ترک برداشتن گچ، برای اصلاح مجدد آن به پزشک مراجعه کنید .

١٣- از کثیف شدن و نوشتن روی گچ خودداری کنید .

١٤- نقاط مستعد زخم فشاری در قالیهای گچی پا شامل پاشنه ، قوزک ها ، پشت پا و کشکک زانو و در قالب های دست آرنج و مچ می باشد. بنابر این در صورت وجود هر گونه درد شدید در نقاط مستعد زخم بوی بد و یا مرطوب شدن گچ با ترشحات ، فوراً "به پزشک معالج خود مراجعه کنید

### مراقبت از پوست بعد از باز شدن گچ

#### یا آتل :

پس از برداشتن گچ ، پوست را با آب گرم و صابون بشوئید و چرب کنید. ضمناً به "منظور جلوگیری از

ورم عضو ، آن را هم سطح قلب قرار داده و در صورت لزوم بانداز کنید .

پوست ممکن است به دلیل خشک شدن زیر شود بنابر این پوست را در آب گرم حدود ٢٠ دقیقه ٢ بار در روز خیس کرده و با یک حوله نرم به آرامی خشک کنید پس از چند روز پوست آن ناحیه شبیه پوست دیگر قسمت های بدن می شود .

توصیه می شود که همیشه پوست خود را با کرم نرم کننده، نرم و مرطوب نگه دارید .

-ضعف عضلات و مفاصل بعد از باز کردن گچ طبیعی

است و با انجام حرکات ورزشی که توسط فیزیوتراپ آموزش داده می شود ، قدرت عضلات و مفاصل مجدداً بر می گردد.

منبع: هندبوک آموزش به بیمار، ماری ام ، کانابیو،