



## قالب گچی در شکستگی

واحد آموزش بیمارستان شفا سقز

آب گرم بسیار مناسب می باشد.

\* در مورد افرادی که دچار پیچ خوردگی رباط قوزک شده اند بعد از باز کردن گچ باید از قوزک بند آتل دار و یا از یک کفش که بصورت پوتین و یا نیم پوتین هست برای ۲ الی ۳ ماه استفاده کنند.

\* ترمیم رباط نیاز به زمان زیاد دارد. حدود ۵ الی ۶ ماه و بعد از باز کردن گچ هنوز محل آسیب دچار درد و تورم خواهد بود که با گذشت زمان درمان می شود. چنانچه بعد از باز کردن گچ و گذشت حدود ۳ الی ۴ هفته در عضو گچ گیری شده درد و خستگی زیاد احساس می کنید باید به پزشک توانبخشی در درمانگاه مراجعه نمایید و فیزیوتراپی را شروع کنید.

در صورت داشتن هر گونه سوال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید به واحد آموزش بیمارستان شفا واقع در دفتر پرستاری بیمارستان مراجعه فرمایید.

چندین نوبت در شبانه روز بالاتر از سطح قلب قرار دهید.

- گچ را خشک نگه دارید زیرا رطوبت باعث از بین رفتن استحکام قالب های گچی می شود.

- قالب گچی را با پلاستیک نپوشانید و از راه رفتن روی زمین مرطوب بپرهیزید.

- از خاراندن پوست زیر قالب گچی خودداری کنید و سعی کنید خارش را با هوای سرد سشوار برطرف کنید.

- بروز درد شدید و بوی نامطبوع یا خروج ترشحات و یا شکسته شدن گچ را بلافاصله به پزشک اطلاع دهید.

## مراقبت بعد از باز کردن گچ:

\* بعد از باز کردن گچ اندام مورد نظر را در آب گرم همراه با مقداری نمک قرار دهید و روزانه به مدت ۳۰ الی ۶۰ دقیقه عضو را در آب گرم قرار دهید و حرکات منظم چرخشی را جهت گرم شدن مفصل به مدت یک الی دو هفته انجام دهید.

\* استفاده از دوش آب گرم بر روی عضو گچ گیری شده به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه و حرکت عضو زیر آب بسیار مناسب می باشد.

\* استفاده از روغن بادام تلخ و روغن زیتون بعد از ماساژ در



## مددجوی گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما

مطالب فوق به منظور آشنایی با گچ گیری و مراقبت های لازم در حین آن تهیه شده است. امید است با مطالعه مطالب قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.



## گچ گیری چیست؟

گچ نوعی وسیله برای بی حرکت کردن عضو مصدوم است که مطابق همان عضو شکل داده می شود.

## هدف از گچ گیری چیست؟

هدف بی حرکت کردن عضو در وضعیتی خاص همراه با وارد کردن فشار یکنواخت به بافت های نرم بدن است از این روش برای بی حرکت کردن شکستگی های جا انداخته شده، اصلاح تغییر شکل، وارد کردن فشار یکنواخت به بافت های زیرین یا حمایت و تثبیت مفاصل ضعیف استفاده می شود.



## انواع گچ گیری:

نوع و ضخامت گچ بر اساس وضعیتی که باید درمان شود تعیین می گردد. معمولاً مفصل بالا و پایین محل مصدوم نیز در داخل گچ قرار می گیرند با این حال در برخی شکستگی ها نوع گچ گیری به شکلی است که ضمن بی حرکت کردن محل شکستگی امکان حرکت مفصل مجاور را فراهم می کند.

## نکاتی در مورد گچ گیری:

- شما باید بدانید که بعد از گچ گیری نمی توانید عضو مربوطه را حرکت بدهید.

- قبل از گچ گیری باید در وضعیت راحتی قرار گیرید. عضوی که قرار است گچ گرفته شود باید تمیز و خشک باشد. خراشیدگی و زخم های پوستی باید قبل از گچ گیری ضد عفونی و پانسمان شود.

- گرمای تولید شده در جریان خشک شدن گچ ایجاد ناراحتی می کند که معمولاً بعد از ۱۵ دقیقه خنک می شود و می توان از کیسه یخ برای بهبود این حالت استفاده کنید. وضعیت غلط اندام در جریان گچ گیری باعث اشکال در جوش خوردن استخوان های شکسته می شود بنابراین در تمام مدت گچ گیری عضو مورد نظر باید در وضعیت مناسب بی حرکت بماند.



- حرکت مفاصل مجاور شکستگی باید در حداکثر محدوده طبیعی ادامه پیدا کند.

## حالات زیر را به پزشک معالج گزارش کنید:

- درد مداوم، تورمی که با بالاتر قراردادن عضو برطرف نمی شود، تغییرات حسی، کاهش ناتوانی برای حرکت دادن انگشتان دست و پا (که خارج از قالب قرار دارند)، تغییر رنگ پوست (رنگ پریدگی یا کبودی) تغییر حرارت پوست و سردی اندام ها و گزگز شدن محل گچ گیری.

- شما باید بتوانید انگشتان خود را تکان دهید و باید بدون حرکت دادن مفاصل عضو مصدوم، عضلات خود را منقبض و منبسط نمایید و در هنگام بیداری بایستی حداقل ساعتی یکبار این اقدام را انجام دهید.



## مراقبت در منزل:

- تمام ورزش های توصیه شده را بطور کامل انجام دهید.  
- برای جلوگیری از تورم، عضو مصدوم داخل قالب گچی را

