



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

بیمارستان شهید بهشتی قزوین

## آموزش به بیمار

### با موضوع: مراقبت از گچ و آتل



### تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار

تائید کننده علمی: آقای دکتر علی بهاری  
(متخصص ارتوپدی)

بهمن ۱۴۰۱

- احساس بی حسی / خواب رفتن / گزگز کردن انگشتان و یا تغییر رنگ غیر طبیعی ( کبودی و رنگ پریدگی و سردی ) انگشتان
- استشمام بوی بد یا خروج ترشح آبکی / چرکی / خونی از زیر گچ
- بروز تب یا تنگی نفس یا تپش قلب و خواب آلودگی
- بروز زخم یا خراش یا تاول در پوست زیر یا اطراف گچ
- خونریزی از داخل گچ
- سست یا گشاد شدن گچ نسبت به قبل
- درد و گرفتگی عضلات داخل گچ به طوری که نتوانید اندام خود را حرکت دهید .

نخ: دستورالعمل یکپارچه ترنیش از اورژانس «دانا»



با آرزوی سلامتی و تندرستی

### پیگیری:

- برای مراجعات بعدی در صورتیکه علائم خطر ذکر شده وجود ندارد به درمانگاه یا متخصص ارتوپدی مراجعه کرده و از مراجعه مجدد به اورژانس خودداری کنید .
- هرگز شخصا اقدام به باز کردن گچ نکنید .
- برای باز کردن گچ از اره مخصوص استفاده می شود که فقط لرزش ایجاد می کند و باعث آسیب به پوست نمی شود نگران نباشید .
- پس از باز کردن گچ ، معمولا پوست زیر آن خشک ، نازک ، چروکیده و زرد رنگ شده و ممکن است دچار پوسته ریزی شود. در این مرحله از ساییدن و شستشوی زیاد خودداری کنید.
- بعد از باز کردن گچ ممکن است اندام شما لاغر و عضلات ضعیف شده باشند اما با تمریناتی که پزشک به شما خواهد گفت به شکل و قدرت اولیه باز می گردد .
- در صورت بروز علائم زیر به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید :**
- عدم امکان حرکت دادن یا خم و راست کردن انگشتان
- تشدید درد یا بروز درد شدید که به مسکن معمولی ( حداکثر ۲ نوبت استفاده ) پاسخ ندهد.
- تشدید یا تداوم تورم که با بالا نگاه داشتن و کمپرس سرد بهبود نیافته و باعث احساس تنگی و فشار دائمی کچ روی اندام شود .

### مراقبت از گچ و آتل :

گچ / آتل یک پوشش محافظ سخت و محکم است که بر روی یک لایه نرم پنبه قرار گرفته و شکل اندام را به خود می گیرد. گاهی در صورت وجود تورم شدید اولیه ، ابتدا آتل بندی انجام شده و بعد از چند روز با کاهش تورم اندام ، گچ گیری انجام می شود .

### مراقبت بعد از ترخیص :

- زمان خشک شدن گچ به نوع آن بستگی دارد . گچ های معمولی (پودری ) معمولا ۲۴ تا ۴۸ ساعت و گچ های فایبرگلاس حداکثر ۲- ۱۲ ساعت بعد خشک می شوند .
- تا زمان خشک شدن کامل از هرگونه راه رفتن ، تکیه دادن یا ایجاد فشار بر روی گچ خودداری کنید.
- به هیچ عنوان گچ را خیس یا مرطوب نکنید .
- قبل از حمام کردن یک حوله را به دور لبه بالای گچ بپیچید ، سپس یک روکش پلاستیکی را کاملا روی گچ کشیده و انتهای آن را مانند یک کیسه محکم ببندید و در هنگام حمام کردن اندام گچ گرفته را با وجود پوشش پلاستیکی خارج از جریان مستقیم آب نگه دارید و در آب غوطه ور نکنید.
- در صورتیکه گچ به هر علتی خیس شد می توانید آن را با جریان هوا بوسیله سشوار خشک کنید . دقت کنید که فقط از باد خنک دستگاه استفاده کنید .

- به هیچ وجه آن را روی درجه گرم قرار ندهید زیرا باعث خشکی پوست زیر گچ می شود . در صورتیکه پنبه داخل گچ خیس شد به هیچ وجه شخصا اقدام به خارج کردن آنها نکنید و جهت تعویض گچ مراجعه کنید.
- اندام آسیب دیده معمولا در طول چند روز اول پس از گچ گرفتن دچار تورم خفیف تا متوسط می شود و باعث احساس تنگی خفیف در گچ می شود . برای کاهش تورم به ویژه در طول ۴۸ ساعت اولیه باید اندام به طور کامل بالا قرار گیرد و به هیچ وجه آویزان نشده یا فشار بر آن وارد نشود . توجه کنید که اندام شما باید بالاتر از سطح قلب قرار گیرد . می توانید دراز بکشید و اندام گچ گرفته شده را بر روی چند عدد بالش قرار دهید . بالش را فقط زیر زانو یا آرنج نگذارید بلکه به شکلی قرار دهید که کل قسمت گچ گرفته شده بر روی آن تکیه کند.
- برای بهبودی جریان خون در روزهای اول هر ۵- ۱ ساعت چند بار انگشتان خود را تکان دهید و خم و راست کنید . روزهای بعد نیز تا جایی که امکان دارد بطور مرتب این حرکت را تکرار کنید و روزانه چندین بار عضلات اندام خود را که داخل گچ قرار دارند را منقبض کنید تا دچار ضعف شدید نشوید . بهتر است روزانه انگشتان خود را از نظر رنگ و دما بررسی کنید و مطمئن شوید که دچار کبودی / رنگ پریدگی یا سردی نشده باشند .
- برای کاهش درد می توانید از مسکن معمولی مانند استامینوفن - ناپروکسن - ژلوفن استفاده کنید .

- احساس خارش خفیف در پوست زیر گچ یک عارضه شایع است . در صورت بروز خارش هرگز هیچگونه وسیله ای را جهت خارش وارد گچ نکنید . می توانید جهت بهبودی از باد خنک سشوار استفاده کنید .
- آتل / گچ را نزدیک منابع حرارتی ( شعله ، بخاری ، نور آفتاب مستقیم ) قرار ندهید چون باعث نرم شدن آن می شود .

- آسیب فعلی محدودیتی در رژیم غذایی شما ایجاد نمی کند اما چنانچه گچ آتل باعث کاهش فعالیت جسمانی شما نسبت به قبل شده است ، با تنظیم رژیم غذایی خود از اضافه وزن و بروز چاقی جلوگیری کنید .

- هرگز بر روی گچ راه نروید و از عصا استفاده کنید .
- از استعمال و مصرف هرگونه پودر مانند پودر بچه ، کرم ، پماد ، لوسیون ، روغن یا عطر بر روی پوست اطراف گچ یا داخل آن خودداری کنید .

