

مراقبت از گچ و آتل



تهیه و تنظیم : واحد آموزش سلامت

بازنگری : اردیبهشت ۱۴۰۵

منبع : مجموعه کامل دروس پرستاری (نویسندگان
سونیا آرزومانیان و دیگران) - مدیریت تدوین میترا
ذوالفقاری - تهران

آدرس سایت بیمارستان : hospekshsh.iums.ac.ir

جهت دسترسی به مطالب آموزشی بیشتر اسکن نموده و وارد فایل گروه
آموزشی از طریق آدرس سایت گردید



هدف اصلی استفاده از گچ یا آتل حمایت از استخوان
آسیب دیده ، مفصل صدمه دیده و دیگر بافت های
اندام است. آنها درد ، تورم و گرفتگی عضلات را کاهش
می دهند.

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

آتل در واقع یک ناودان گچی است. بنابراین در اندامی که
احتمال دارد تورم پیدا کند یا تورم آن بیشتر شود از آن
استفاده می شود.

در مراقبت از گچ و آتل به نکات زیر توجه کنید :

گچ یا آتل را خشک نگه دارید. رطوبت گچ را
ضعیف و شل می کند. گرچه ممکن است فکر کنید
آب بر استحکام و دوام فایبرگلاس تاثیری ندارد
ولی خیس شدن لایه پنبه ای که بین فایبرگلاس و
پوست قرار گرفته، می تواند موجب مشکلات
پوستی شود. در حین حمام رفتن دو لایه
پلاستیک را روی گچ یا آتل خود بپیچید تا آب به
آن نفوذ نکند.

اگر پزشکتان به شما اجازه ی راه رفتن با گچ را
داده است این کار را تا موقعی که گچ شما کاملاً
خشک و سفت نشده است انجام ندهید. این زمان
برای آتل ۱ تا ۲ ساعت و برای گچ ۱ روز است .

پس از آتل یا گچ گیری تا ۳ ساعت از
دستکاری یا انداختن وزن بر روی عضو خودداری
کنید تا کاملاً سفت شود

دست یا اندام فوقانی گچ گرفته را بر روی شانه آویزان
نمایید

از راه رفتن بر روی اندام تحتانی گچ گرفته خودداری کرده
در صورت نیاز به بیرون رفتن، استفاده از عصای زیربغلی و
دمپایی مناسب (دمپایی گچ) مورد توجه باشد .

به منظور جلوگیری از تورم و درد عضو گچ گیری
شده در وضعیت نشسته و خوابیده عضو را بالاتر از سطح
بدن نگه دارید. برای این کار می توانید از بالش استفاده
کنید .

پوست زیر گچ را نخارانید و از فرو بردن وسایل
نوک تیز به زیر گچ خودداری کنید چون در صورت زخم
شدن پوست ، احتمال عفونت آن زیاد است. هوای خشک با
سشوار می تواند خارش را تسکین دهد .

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

در صورت تشدید تورم، درد، رنگ پریدگی، گزگز و هر
مشکل دیگر فوراً به پزشک مراجعه کنید .

عضلات زیر گچ را متناوب و مرتباً سفتش کنید تا
از تحلیل رفتن آن جلوگیری نمایید .

گچ چگونه خارج می شود؟

هرگز خودتان گچ را خارج نکنید چون ممکن است در حین این کار به پوست خود صدمه زده با فشار بیش از حد به اندامتان وارد کنید. پزشک معالج، گچ شما را با یک اهر مخصوص برش می دهد تا بتواند آن را راحت تر خارج کند. تیغه این اهر ها حرکت چرخشی ندارد بلکه سر جای خود می لرزد. بنابراین فقط اجسام سخت مثل گچ یا فایبرگلاس را می برد و وقتی به پوست می رسد و با آن تماس پیدا می کند آسیبی به آن نمی زند ممکن است شما از صدای اهر بترسید ولی نگران نباشید چون به شما صدمه ای نمی زند در اثر ایجاد اصطکاک کمی احساس گرما و سوزش می کنید.

مراقبت از پوست بعد از باز شدن گچ یا آتل

- پس از برداشتن گچ، پوست را با آب گرم و صابون بشویید و چرب نمایید. عضو آسیب دیده را نزد فیزیوتراپ ورزش دهید و جهت پیگیری درمان ظرف یک هفته به ارتوپد مربوطه مراجعه کنید.

- پوست ممکن است به دلیل خشک شدن زبر شود با ملایمت پوست را با آب گرم و صابون برای چند روز بشویید و به آرامی خشک نمایید.

- حدود سه روز پوست قسمتی را که زیر گچ بوده است نتراشید.

اگر گچ بیش از ۳ هفته روی اندام شما بوده است پوست را در آب گرم حدود ۲۰ دقیقه دو بار در روز خیس نموده و با یک حوله نرم و به آرامی خشک کنید.

- ضعف عضلات و مفاصل بعد از باز کردن گچ طبیعی می باشد و با انجام حرکات ورزشی که توسط فیزیوتراپ آموزش داده می شود قدرت عضلات و مفاصل مجددا برمی گردد.

- پوست خود را مرطوب نگه دارید.

- در نهایت بعد از چند روز پوست شما شبیه پوست دیگر قسمت های بدن می شود.

از آتل یا گچ خود مراقبت کنید تا آن هم از عضو شما مراقبت کند.



- ورزش های ایزومتریک را یاد بگیرید.
 - در موقع استحمام با استفاده از پلاستیک موضع گچ گیری را پوشانده و در مسیر جریان آب قرار ندهید. به یاد داشته باشید همیشه گچ یا آتل را از رطوبت دور نگه دارید.
 - اجازه ندهید ماسه یا پودری زیر گچ برود.
 - باند پنبه ای زیر گچ را خارج نکنید.
 - لبه های زیادی گچ را بدون مشورت با پزشک جدا نکنید.
 - در صورت آسیب دیدن یا ترک برداشتن گچ برای اصلاح آن مراجعه کنید.
 - نقاط مستعد زخم فشاری در قالب های گچی پا شامل پاشنه، قوزک ها، پشت پا و کشکک زانو و در قالب های دست آرنج و مچ می باشد. در صورت وجود درد شدید در نقاط مستعد، بوی بد و مرطوب شدن گچ با ترشحات، به پزشک مراجعه کنید.
 - از کثیف شدن و نوشتن روی مچ خودداری کنید.
- توصیه می شود که از رژیم غذایی حاوی میوه جات، سبزیجات، پروتئین، ویتامین ها و لبنیات استفاده می شود.