



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران



بیمارستان امام سجاد (ع) شهریار
شماره بیمارستان ۶۵۲۲۶۰۴۳
واحد آموزش سلامت
باز نگری دیماه ۱۴۰۱
پزشک تایید کننده: دکتر پیمان کاظمی متخصص
ارتوپدی
سایت بیمارستان
www.hospes.iums.ac.ir

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 سست 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.

* هرگز از سشوار برای خشک کردن گچ استفاده نکنید.
* پس از آتل یا گچ گیری تا ۳ ساعت از دستکاری یا انداختن وزن بر روی عضو خودداری کنید تا کاملا سفت شود.

* اگر پزشکتان به شما اجازه ی راه رفتن با گچ را داده است این کار را تا موقعی که گچ شما کاملا خشک و سفت نشده است انجام ندهید.

* در صورت رنگ پریدگی، گزگز و هر مشکل دیگر اندام آتل شده فوراً به پزشک مراجعه کنید.

* عضلات زیر گچ را متناوب و مرتباً منقبض و منبسط کنید تا از تحلیل رفتن عضلات جلوگیری نمایید.

* باند پنبه ای زیر گچ را خارج نکنید.

* لبه های زیادی گچ را بدون مشورت با پزشک جدا نکنید.

* پوست زیر گچ را نخاراندید 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.

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

* 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 آرنج و مچ دست 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 گچ خودداری کنید.

* در صورت تشدید تورم، درد، تغییر رنگ ناحیه گچ یا آتل شده فوراً به پزشک مراجعه نمایید.

* 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.
* توصیه می شود که از رژیم غذایی حاوی میوه جات، سبزیجات، پروتئین، ویتامین ها و لبنیات استفاده نمایید.
* در صورت وجود زخم، در عضو گچ گیری شده حتماً نحوه پانسمان مجدد و مصرف داروهای مورد نیاز را سوال کنید.

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

گچ چگونه خارج می شود؟

هرگز خودتان گچ را خارج نکنید چون ممکن است در حین این کار به پوست خود صدمه زده یا 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 اهرها حرکت چرخشی ندارد بلکه سرجای 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 بشوئید و چرب نمایید.

* بر اساس دستور پزشک معالج می توانید برای عضو آسیب دیده فیزیوتراپی انجام دهید.

* حدود سه روز موهای 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 مجدداً برمی گردد.

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

منبع:

- مجموعه کامل دروس پرستاری (نویسندگان سونیا آرزومانیان و دیگران)

- مدیریت تدوین میترا ذوالفقاری - تهران هندبوک آموزش به بیمار