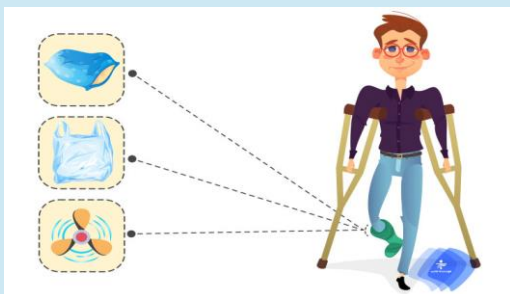


- ❖ روی گچ / آتل راه نروید و از عصا کمک بگیرید.
- ❖ از انجام ورزش و رانندگی تا زمان اجازه پزشک خودداری کنید.



- ❖ به زمان باز کردن گچ / آتل گچی طبق دستور پزشک دقت کنید (استفاده طولانی مدت باعث اختلال در عضو و باز کردن پیش از موعد نیز باعث اختلال در روند درمان و مشکل در عضو آسیب دیده خواهد شد).

حتماً قبل از باز کردن گچ یا آتل توسط پزشک متخصص ارتوپد ویزیت شوید.

- ❖ به جهت کاهش درد و تورم، عضو را بالاتر از سطح نگه دارید، (در هنگام خواب با قرار دادن بالش، عضو را بالاتر از سطح نگه دارید)



- ❖ برای بهبود جریان خون در روزهای اول هر نیم تا یکساعت چند بار انگشتان خود را تکان دهید در روزهای بعد هم تا حد امکان اینکار را انجام دهید.

- ❖ از بی حرکتی کامل به جهت پیشگیری از ترومبوز و رکود خون پرهیزید.

- ❖ به جهت پیشگیری از ضعف اندام، عضلات عضو آتل یا گچ گیری شده را منقبض کرده و رها کنید.

- ❖ انگشتان خود را از نظر رنگ و دما بررسی کنید.

- ❖ احساس خارش زیر گچ شایع است از لوازم نوک تیز برای رفع خارش استفاده نکنید (باد خنک سشوار کمک کننده است).

مراجعه کننده محترم ضمن آرزوی بهبودی برای شما لطفاً به جهت بهبودی و کنترل سریعتر عضو آسیب دیده نکات زیر را در مراقبت از گچ / آتل گچی رعایت بفرمایید

- ❖ تا زمان خشک شدن گچ / آتل گچی از تکیه کردن یا وارد کردن هرگونه فشار بر آن خودداری کنید گچ های معمولی ۲۴ تا ۴۸ ساعت و گچ های فایبرگلاس ۲ تا ۱۲ ساعت بعد خشک می شوند.

- ❖ از مرطوب یا خیس کردن گچ / آتل گچی خودداری کنید در صورت مرطوب شدن از جریان هوا (سشوار با باد خنک) استفاده کنید در صورت خیس شدن پنبه های زیر گچ جهت تعویض آن مراجعه نمایید.



مراقبت از گچ، آتل گچی



پزشک معالج، گچ شما را با یک اره مخصوص برش میدهد تا بتواند آنرا راحت تر خارج کند. تیغه این اره ها حرکت چرخش ندارد بلکه سر جای خود میلرزد لذا فقط اجسام سخت مثل گچ یافایبر گلاس را میبرد و وقتی به پوست میرسد و با آن تماس پیدا میکند، آسیبی به آن نمی زند.



در صورت بروز علائم زیر به پزشک یا اورژانس مراجعه نمایید:

- تشدید درد بصورتی که در دو نوبت به مسکن های معمولی پاسخ ندهد.
- تشدید تورم که با بالا نگه داشتن و کمپرس سرد بهبود نیابد.
- رنگ غیر طبیعی انگشتان / سردی و عدم تحرک انگشتان
- احساس بی حسی، گزگز، خواب رفتگی و ضعف در اندام.
- احساس سوزش و گرمی، التهاب یا قرمزی زیر آتل.
- استشمام بوی بد از زیر گچ.
- وجود خونریزی یا ترشح از اندام.

تهیه و تنظیم: دفتر آموزش سلامت

بازنگری: پاییز ۱۴۰۳

منبع: کتاب جامع فوریت های پرستاری

دکتر ملاحات نیک روان مفرد

شماره تماس: ۱۴-۳۳۴۲۰۰۰

بیمارستان امام حسین (ع)