

مددجوی گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما، مطالب این راهنما به منظور آشنایی بیشتر شما با بیماری گچ گیری و مراقبت های آن تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

گچ گیری:

هدف؛ بی حرکتی قسمتی از بدن در یک وضعیت خاص. از قالب گچی برای بی حرکت کردن استخوان شکسته؛ شکستگیهای جا افتاده؛ برای جلوگیری از صدمه به نسوج نرم به طور موقت و یا تسکین درد؛ اصلاح تغییر شکلها یا حمایت از مفاصل ضعیف استفاده می شود.

آموزش های قبل از گچ گیری:

برای تعیین نوع شکستگی، دررفتگی و یا وجود جسم خارجی نیاز است عکس رادیوگرافی قبل و بعد از جاندازی انجام گیرد.

قبل از گچ گیری ممکن است نیاز باشد که از آرام بخش، مخدر یا یک داروی بیهوش کننده استفاده گردد.

برای محافظت از پوست و استخوانهای زیر گچ در مقابل تماس مستقیم و فشار قالب گچی؛ ابتدا عضو مورد نظر را با باند نرم بانداز می کنند.

ممکن است به هنگام گچ گیری صداها و احساسات مختلفی را تجربه کنید؛ مثل احساس گرما به هنگام سفت شدن گچ که این طبیعی است.



آموزش های بعد از گچ گیری:

قالب گچی سالم باید خشک، سفید، سفت، فاقد شکستگی و یا نرم شدگی و فاقد بو باشد. درحالی که قالب گچی معیوب مرطوب خاکستری کدر کثیف خونی نرم و شکسته است و بوی بدی می دهد نیاز به تعویض دارد.

تا زمانی که قالب گچی هنوز خشک نشده از قرار دادن آن بر روی سطح سفت یا لبه ی تیز پرهیز کنید.

درحالی که قالب گچی در حال خشک شدن است تا حد ممکن کمتر آن را جابجا کنید.

به دلیل اینکه گچ های معمولی در موقع خشک شدن گرم می شوند؛ لذا توصیه می شود از انداختن پتو یا رو انداز بر روی عضو گچ گرفته شده به مدت ۲۴ تا ۷۲ ساعت اجتناب شود.

بهترین کار برای خشک کردن گچ؛ قرار دادن آن در معرض هوای آزاد است.

برای جلوگیری از تورم؛ اندام داخل گچ را به طور دائم بالاتر از سطح قلب قرار دهید.

در صورتی که قالب گچی شما در اندام فوقانی است می توانید از یک پارچه برای نگهداری و آویز کردن آن استفاده کنید.

در صورت استفاده از یخ برای کاهش درد؛ یخ را در کیسه ی پلاستیکی خشک قرار داده و آن را بر روی وسط گچ و اطراف آن بگذارید.

گچ فایبر گلاس قابل شستشو نیست:

در صورتی که به شما اجازه ی وزن گذاشتن روی گچ داده شده است توصیه می شود از راه رفتن روی زمین خیس و لغزنده اجتناب کنید.

قالب گچی را خشک نگه دارید و آن را با پلاستیک نپوشانید؛ فقط به هنگام حمام کردن می توان آن را با پلاستیک پوشاند.

قالب گچی را تمیز نگه دارید؛ از بکار بردن رنگ و لاک و نظایر آن بر روی گچ خودداری کنید.

از فرو بردن اشیا تیز و برنده به داخل گچ خودداری کنید.

از خاراندن پوست زیر قالب گچ خودداری کنید در صورت خارش می توانید با هوای سرد سشوار خارش را برطرف کنید.

توصیه می شود به طور مداوم عضلات را درداخل گچ منبسط و منقبض کنید تا جریان خون بهبود یافته و از لخته شدن خونو تورم اندام جلوگیری کندو مانع لاغر شدن عضلات داخل گچ شود.

پس از برداشتن گچ؛ شستشوی عضو با روغن های معدنی و آب به بهبود جریان خون پوست کمک می کند.



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

پارستان و لیصر (ع) شهرستان بردکن

مراقبت های گچ گیری

ویژه ی بیمار و خانواده



شماره تماس: ۰۵۱ ۵۵۴۲۲۴۰۱ - داخلی ۱۰۶

تهیه: خرداد ۱۴۰۱ بازنگری: ۱۴۰۳

شماره سند: EDU/215/۱۴۰۰/S.W.C

واحد آموزش سلامت

پیشگیری از عفونت و سنگ ادراری:

روزی ۲ الی ۳ لیتر مایعات استفاده کنید .

رژیم غنی از کلسیم مثل لبنیات و کلم مصرف نکنید

مثانه ی خود را زود به زود تخلیه کنید

علائم هشدار دهنده:

ترک برداشتن سست شدن و یا گشاد شدن بیش از حد قالب گچی , بوی تعفن در اطراف لبه های گچ و افزایش تورم اندام گچ گرفته شده , احساس سفتی در اندام , سوزن سوزن شدن یا احساس سوزش , درد مقاوم و پیش رونده , و یا دردی که به مسکن پاسخ نمی دهد , ضعف حسی و حرکتی و یاناتوانی برای حرکت دادن عضلات اطراف قالب گچی ,

آبی قرمز و یا سفید شدن پوست (رنگ پریدگی), سردی انگشتان دست و یا پا که پس از ۲۰ دقیقه پوشاندن گرم نشود.

در صورت وجود هر کدام از علائم ذکر شده در بالا به

پزشک معالج مراجعه کنید .



منبع :

ارتوپدی برونر و سودارث

روش های پیشگیری از عوارض قالب گچی:

پیشگیری از عوارض کاهش گردش خون:

در وضعیتی قرار گیرید که روی رگ های اصلی عضو فشار وارد نشود .

-هر دو ساعت یکبار تغییر وضعیت داده و از خوابیدن روی یک سمت اجتناب کنید.

-زمانی که به شما اجازه داده شد ؛ به آرامی شروع به راه رفتن کنید و بتدریج فعالیت بدنی خود را افزایش دهید.

توصیه میشود ورزش را با توجه به دامنه ی حرکتی عضو خود انجام دهید.

پیشگیری از عوارض تنفسی:

با انجام تنفس عمیق و سرفه ترشحات حلق و ریه ی خود را تخلیه کنید .

پیشگیری از عوارض گوارشی:

جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پر فیبر مانند سبزیجات و میوه ها ی تازه, سبوس و مایعات فراوان مصرف کنید .