

مراقبت از گچ و آتل در آسیب اندام فوقانی و تحتانی



جهت کسب بهترین نتیجه و پیشگیری از بروز هر گونه مشکل یا عارضه در ارتباط با گچ / آتل به نکات زیر توجه کنید:

- گچ / آتل خود را تمیز نگاه دارید و از ورود هر گونه مواد زاید و آلودگی به داخل آن خودداری کنید.
- بهداشت قسمت‌های خارج گچ را رعایت کنید، ناخن‌ها را کوتاه نگاه دارید و روزانه چندین بار از ژل‌ها یا محلول‌های ضد عفونی کننده که نیاز به شستشو با آب ندارند برای شستن انگشتان استفاده کنید.
- از انجام هر گونه ورزش و رانندگی با گچ / آتل خودداری کنید.
- گچ / آتل را دور از منابع حرارتی و شعله و آتش نگاه دارید چرا که پنبه‌های آن (به خصوص در مورد آتل) به راحتی شعله‌ور می‌شود.
- هرگز بر روی گچ راه نروید و حتماً از عصا استفاده کنید.

در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید:

- تشدید درد یا بروز درد شدید و مداوم که به مسکن‌های معمولی (حداکثر ۲ نوبت استفاده) پاسخ ندهد.
- عدم امکان حرکت دادن یا خم و راست کردن انگشتان
- تغییر رنگ غیر طبیعی (کبودی - رنگ پریدگی) یا سردی انگشتان
- احساس بی حسی / خواب رفتن / گزگز کردن انگشتان
- بروز زخم یا خراش یا تاول در پوست زیر یا اطراف گچ
- شکستن یا ترک خوردن یا سوراخ شدن گچ

پیگیری و پایان درمان:

- صبور باشید، درمان با گچ / آتل مدت زیادی طول خواهد کشید (معمولاً ۶-۲ هفته و یا شاید بیشتر با نظر پزشک)
- برای مراجعات بعدی و پیگیری در صورتی که علائم خطر ذکر شده وجود ندارد به متخصص ارتوپدی مراجعه کرده و از مراجعه مجدد به اورژانس خودداری کنید.
- زمان دقیق باز کردن گچ در حال حاضر قابل پیش بینی نیست و برای این کار باید تحت نظر بوده و با توجه به معاینات و عکس برداری‌های آینده، میزان پاسخ به درمان و زمان پایان درمان مشخص می‌شود.
- پس از باز کردن گچ، معمولاً پوست زیر آن خشک، چروکیده، نازک و زرد رنگ شده و ممکن است دچار پوسته ریزی شود، این حالت نباید باعث نگرانی شما شود.
- پس از باز کردن گچ ممکن است اندام شما لاغر و عضلات ضعیف شده باشند و دچار گرفتگی و لرزش شوند، این مساله با توجه به اینکه عضلات چند هفته استفاده نشده‌اند طبیعی است و با تمریناتی که پزشک به شما خواهد گفت به زودی به شکل و قدرت اولیه باز می‌گردد.



تلفن: ۰۲۱ - ۸۸۸۹۲۱۵۶
شماره: ۰۲۱ - ۸۸۸۹۳۵۷۱۱
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۳۹۹۲
ایمیل: info@piho.ir

WWW.PIHO.IR

مراقبت از گچ و آتل در آسیب اندام فوقانی و تحتانی

بیمار گرامی شما در اثر ضربه دچار آسیب اندام شده‌اید و پس از بررسی‌ها پزشک برای شما گچ یا آتل تجویز کرده است که از اندام شما تا هنگام بهبودی محافظت می‌کند و باعث کاهش درد و ناراحتی شما می‌شود. گچ / آتل باعث حفاظت استخوان، مفصل و عضلات شده و از تورم و کوفتگی عضلات جلوگیری می‌کند، آتل محافظت و استحکام کمتری نسبت به گچ دارد و معمولاً برای مواردی غیر از شکستگی استخوان به کار می‌رود.

گچ / آتل یک پوشش محافظت سخت و محکم است که بر روی یک لایه نرم پنبه قرار گرفته و کاملاً شکل اندام را به خود می‌گیرد، هر چند تجویز گچ / آتل ممکن است برای شما خوشایند نباشد اما جهت بهبودی کامل و موفق به دستورات پزشک عمل کنید.

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه‌های زیر توجه کنید:

- زمان خشک شدن گچ به نوع آن بستگی دارد. گچ‌های معمولی (پودری) معمولاً ۴۸-۲۴ ساعت و گچ‌های فایبرگلاس (شبیه پلاستیک) حداکثر ۲ الی ۱۲ ساعت بعد کاملاً خشک می‌شوند.
- تا زمان خشک شدن کامل از هر گونه راه رفتن، تکیه کردن یا ایجاد فشار بر روی گچ خودداری کنید.

• به هیچ وجه گچ را خیس یا مرطوب نکنید.

- پیش از حمام کردن یک حوله را به دور لبه‌ی بالای گچ بپیچید (به هیچ وجه آن را داخل فضای گچ نکنید) سپس یک روکش پلاستیکی را کاملاً 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 نگاه دارید و در آب غوطه‌ور نکنید.

• در صورتی که گچ به هر علتی خیس شد، می‌توانید آن را با جریان هوا به وسیله سشوار خشک کنید، دقت کنید که فقط از باد خنک دستگاه استفاده کنید.

• اندام آسیب دیده معمولاً در طول چند روز اول پس از گچ گرفتن دچار تورم خفیف یا متوسط می‌شود و باعث احساس تنگی خفیف در گچ می‌شود، برای کاهش تورم به ویژه در طول ۴۸ ساعت باید اندام به طور کامل بالا قرار گیرد و به هیچ وجه آویزان نشده و یا فشار بر آن وارد نشود، توجه کنید که اندام شما باید بالاتر از سطح قلب قرار گیرد، می‌توانید دراز بکشید و اندام گچ گرفته شده را بر روی چند عدد بالش قرار دهید.

• برای بهبودی جریان خون، در روزهای اول هر ساعت چند بار انگشتان خود را تکان دهید و خم و راست کنید، روزهای بعد نیز تا جایی که امکان دارد به طور 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 نشوند.

• در روزهای ابتدایی ممکن است در اثر آسیب به استخوان یا بافت نرم و همچنین تورم اندام، احساس درد داشته باشید که در این صورت می‌توانید از داروهای ضد درد و مسکن استفاده کنید.

- احساس خارش خفیف در پوست زیر گچ یک عارضه شایع است، در صورت بروز خارش هرگز هیچ گونه جسم یا وسیله‌ای را جهت خارش وارد گچ نکنید چون باعث زخمی شدن و آسیب پوست خواهد شد، می‌توانید جهت بهبودی از باد خنک سشوار استفاده کنید.
- چنانچه برای شما آتل گیری انجام شده است، از باز کردن مداوم و دلخواه آن خودداری کنید، آتل خود را همواره بسته نگاه دارید مگر آن که پزشک هنگام ترخیص اجازه باز کردن آن را در مواقع خاص مانند شب‌ها برای خواب و یا هنگام حمام کردن داده باشد.

