



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی گلزار

گچ چیست و چگونه از عضو گچ گرفته شده مراقبت کنید؟



تهیه: کارگروه آموزش بیماربخش اورژانس

تدوین: خرداد ۱۴۰۳

بازنگری: خرداد ۱۴۰۵

ایمیل بیمارستان

info@golsarhospital.ir

سایت بیمارستان

www.golsarhospital.ir

شماره تلفن: ۰۱۳-۳۴۹۰۰۰

آدرس: رشت - گلزار - بلوار سمیه

کد پمفلت: T۱۹-AC-۰۷

- در صورت داشتن دیابت، قند خون خود را تنظیم و کنترل کنید.
- پس از برداشتن قالب گچی، آتل به صورت تدریجی فعالیت های عادی خود را از سر بگیرید و از اندام در مقابل فشار های ناخواسته محافظت کنید و مراقبتهای پوستی را انجام دهید.

در صورت بروز علایم هشدار زیر به اورژانس یا پزشک متخصص مراجعه نمایید:



- گشاد شدن زیاد از حد قالب گچی
- تورم و درد کنترل نشده
- احساس سردی و رنگ پریدگی انگشتان دست یا پا
- بی حسی، فلجی
- تنگی نفس، درد قفسه سینه
- ترشحات چرکی که باعث رنگی شدن قالب گچی گردد
- علایم عفونت عمومی
- ترک و شکستن قالب گچی



در صورت داشتن هر گونه سوال در زمینه مراقبت های منزل با شماره تماس ۰۱۳-۳۴۹۰۰۰ داخلی بخش مربوطه تماس حاصل نمایید.

منبع: برونر سودارث اورژانس ۲۰۲۲

- از خیس شدن گچ خودداری نمایید.
- جهت کاهش درد عضو را بالاتر از سطح قلب نگهدارید و به طور متناوب از کمپرس یخ استفاده نمایید.
- از دارو ها طبق دستور پزشک استفاده نمایید و دوره درمان را کامل کنید و در صورت بروز هر گونه عارضه دارویی اطلاع دهید.
- از مصرف خودسرانه داروهای ضد التهاب خودداری نمایید.
- از وارد آوردن فشار روی عضو گچ گیری شده (راه رفتن یا فعالیت کردن) خودداری نمایید.
- از وسایل کمکی مانند عصا یا واکر در صورت نیاز استفاده کنید.
- ورزش های ایزومتریک اندام را جهت بهبود جریان خون و جلوگیری از کاهش قدرت عضلانی انجام دهید.
- به تدریج فعالیت های عادی خود را از سر بگیرید .
- دردی که با بالا نگه داشتن عضو و استفاده از مسکن بهبود نمی یابد را گزارش دهید.
- برای جلوگیری از تحریکات پوستی ناشی از لبه های قالب گچی، آتل لبه های نا هموار را با نوارهای پارچه ای یا نخی بپوشانید.
- از وسایل خارجی جهت خاراندن عضو داخل گچ خودداری نمایید.
- برای تسکین خارش از باد خنک پنکه استفاده کنید.
- از رژیم غذایی سرشار از کلسیم و ویتامین د مانند (شیر، پنیر، ماست، سویا، ماهی تن، تخم کدو) مصرف نمایید .

گچ چیست؟

گچ ها وسیله ای خارجی برای بی حرکتی که با شکل عضو شکسته قالب گیری می شود رایج ترین مواد گچ گیری از جنس فایبر گلاس یا گچ پلاستر هستند. بیشترین میزان بی حرکتی در گچ گیری هایی حاصل می شود که مفاصل ابتدایی و انتهایی محل شکستگی را در بر می گیرند.



گچ های پلاستر: نسبت به گچ های فایبر گلاس بهتر شکل می گیرند و ارزان تر هستند اما در برابر آب مقاوم نیستند و مدت زمان بیشتری طول می کشد تا خشک شوند.



گچ های فایبر گلاس: از نظر وزن سبک تر، قوی تر، ضد آب، بادوام تر هستند در عرض ۳۰ دقیقه به استحکام می رسند و برای شکستگی های ساده اندام فوقانی و تحتانی استفاده می شوند.



آتل چیست؟

برای بی حرکت کردن و درمان اولیه شکستگی ها استفاده می شود و بیشتر در شکستگی های ساده و پایدار، پیچ خوردگی ها، آسیب های تاندونی، و سایر آسیب های بافت نرم استفاده می شوند. آتل ها به آسانی برداشته می شوند و بررسی محل آسیب دیده را آسان می کنند.

گچ گیری و آتل چه عوارضی ایجاد می کنند؟

۱- سندرم کمپارتمان: جدی ترین عارضه گچ گیری و آتل گیری است که در اثر بالا رفتن فشار بافتی به علت خونریزی و یا ورم بوجود می آید و موجب کاهش خونرسانی و اکسیژن رسانی در بافت می گردد که در صورت عدم درمان به موقع باعث آسیب همیشگی و از دست دادن اندام می شود. بررسی مکرر عملکرد عصبی و عروقی عضو بعد از شکستگی ضروری است و تا ۴۸ ساعت پس از بروز شکستگی اندام درگیر باید بالا نگه داشته شود. و از نظر میزان درد، رنگ پریدگی بافتی، نبض اندام، بی حسی و فلجی مورد بررسی قرار گیرد.

۲- آسیب های فشاری: گچ ها و آتل ها می توانند بر روی بافت نرم فشار وارد کنند و باعث بی اکسیژنی بافت و آسیب های فشاری شوند. در صورت بروز بوی نامطبوع، احساس گرمی حتی از روی گچ، ترشح زخم که منجر به رنگی شدن گچ شود سریعاً به پزشک اطلاع دهید.

۳- سندرم عدم استفاده: بی حرکتی در گچ و آتل می تواند باعث کاهش قدرت عضلانی عضو درگیر شود برای پیشگیری انجام حرکات ایزومتریک می تواند به حفظ عملکرد عضله کمک کند.

عواملی که مانع التیام شکستگی می شوند:

- سن بیشتر از ۴۰ سال
- قطع خونرسانی به استخوان
- از دست دادن استخوان
- کشیدن سیگار
- بیماریهای همراه (مانند دیابت، آرتریت روماتوئید)
- کورتیکواستروئید ها و ضد التهاب غیر استروئیدی
- ترومای موضعی شدید
- بی حرکتی ناکافی
- عفونت
- تحمل وزن قبل از درمان
- وجود فاصله با بافت بین قطعات شکستگی
- همتراز نبودن تکه های شکسته ی استخوان

چگونه از عضو آتل یا گچ گرفته شده در منزل

مراقبت کنید:

- خشک شدن کامل قالب گچی ممکن است ۲ تا ۳ روز طول بکشد. هنگامی که هنوز مرطوب است آن را روی یک بالش سفت بدون روکش پلاستیکی قرار دهید تا از بد شکل شدن قالب جلوگیری شود و جهت جابجایی قالب گچی خیس را روی دو کف دست جابه جا کنید تا فرو رفته نشود.
- برای خشک شدن روی قالب گچی را نپوشانید بلکه در معرض جریان هوا قرار دهید یا از باد ملایم پنکه با فاصله استفاده کنید.
- هرگز از لامپ های حرارتی برای خشک کردن قالب گچی استفاده نکنید.