

راهنمای آموزشی بیماران در آتل و گچ گیری

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
شهید آیت ا... محلاتی تبریز

مرکز پیشگیری و ارتقای سلامت



• تشدید درد یا بروز درد شدید که به مسکن های معمولی پاسخی ندهد.

• تشدید یا تداوم تورم عضو آسیب دیده

• احساس بی حسی، گزگز و خواب رفتن انگشتان

• خونریزی از داخل گچ

• استعمال بوی بد از داخل گچ

• احساس سوزش یا گرمی مداوم پوست زیر گچ

• قرمزی و یا کبودی اعضای آتل گیری شده یا گچ گرفته



آدرس: تبریز، میدان جهاد، کوی شهید محلاتی، بیمارستان تخصصی و
فوق تخصصی شهید محلاتی - بخش اورژانس
شماره تلفن: ۰۴۱-۳۴۴۹۵۳۷۱

با آرزوی بهبودی برای شما بیمار عزیز

تهیه و تنظیم: سوپروایزر آموزش سلامت

رقیه احمد پور - کارشناس پرستاری

زیر نظر: آقای دکتر مسعود طایفه نوری - متخصص طب اورژانس

منابع: دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس (دیتا)

تاریخ تهیه: زمستان ۱۴۰۱

بیمار گرامی شما در اثر ضربه دچار آسیب اندام شده اید و پس از بررسی لازم پزشک برای شما گچ / آتل تجویز نموده است تا از اندام شما تا بهبودی محافظت نماید و باعث کاهش درد و ناراحتی شما شود.

لطفا پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه نمایید :

- ۱- زمان خشک شدن کامل گچ به نوع آن بستگی دارد. گچ های معمولی (پودری) معمولا ۲۴ - ۴۸ ساعت و گچ های فایبرگلاس (شبییه پلاستیک) حداکثر ۲ - ۱۲ ساعت بعد خشک می شوند.
- ۲- تا زمان خشک شدن کامل طبق گفته بالا از هرگونه راه رفتن و تکیه دادن و ایجاد فشار بر روی آن خودداری نمایید.
- ۳- به هیچ وجه گچ را خیس یا مرطوب نکنید.
- ۴- پیش از حمام کردن یک حوله را به دور لبه ی بالای گچ بپیچید به هیچ عنوان آن را داخل فضای آب فرو نکنید سپس یک روکش پلاستیک را کاملا روی گچ بکشید و انتهای آن را محکم مانند یک کیسه ببندید و در هنگام حمام کردن عضو را هرگز در جریان مستقیم آب و یا درون آب غوطه ور نکنید.



- ۵- در صورتیکه گچ به هر دلیلی خیس شد، می توانید آن را با جریان هوا یا سشوار خشک کرده و دقت شود فقط از باد خنک آن استفاده نمایید. جهت پیشگیری از سوختگی هرگز از درجه ی گرم یا داغ استفاده نکنید.
- ۶- اندام آسیب دیده در روزهای اول پس از گچ گیری دچار تورم خفیف تا متوسط می شود و شما احساس تنگی خفیف در گچ دارید، بخاطر کاهش تورم بخصوص در ۴۸ ساعت اول اندام را بالاتر از سطح بدن (قلب) قرار دهید. برای انجام این کار دراز بکشید و اندام گچ گرفته شده را بر روی چندین بالش قرار دهید (تنها زانو و یا آرنج را روی بلندی قرار ندهید بلکه تمامی اندام روی آن تکیه کند .
- ۷- برای بهبود جریان خون در روزهای اول هر ۵ / ۰ - ۱ ساعت چند بار انگشت خود را تکان دهید و خم و راست کنید روزهای بعد نیز این کار را تکرار کنید و عضلات زیر گچ را مرتباً منقبض نمایید تا از ضعف شدید عضلات شما پیشگیری شود.
- ۸- در روزهای اول ممکن است بدلیل آسیب و یا تورم استخوان احساس درد داشته باشید که می توانید از داروهای ضد درد و مسکن تجویز شده توسط پزشک مصرف نمایید.

- ۹- در روزهای اول برای کاهش احساس درد و یا تورم می توانید از کمپرس سرد یا کیسه یخ استفاده نمایید. هر دو تا سه ساعت یک بار به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه از کیسه یخ بر روی آن استفاده کنید. دقت نمایید که کیسه یخ با پوست تماس نداشته باشد.
- ۱۰- جهت خیس نشدن گچ بهتر است از یک پارچه بین گچ و کیسه یخ استفاده شود .
- ۱۱- احساس خارش خفیف در پوست یک عارضه شایع است، در صورت بروز خارش از ورود هر گونه جسم خارجی خودداری نمایید. چون باعث آسیب پوستی و زخم می شود.
- ۱۲- چنانچه برای شما آتل گیری انجام شده است، از باز کردن مداوم و دلخواه آتل خودداری نمایید.
- ۱۳- بهتر است روزانه با دماسنج دمای بدن خود را کنترل کنید.
- ۱۴- تا زمان خشک شدن کامل از نوشتن و امضا کردن روی گچ خودداری کنید.
- ۱۵- هرگز بر روی گچ راه نروید و حتما از عصا استفاده نمایید.
- ۱۶- آسیب فعلی محدودیتی در رژیم غذایی شما ایجاد نمی کند و لی توصیه به مصرف مایعات و غذاهای غنی از کلسیم می شود.
- ۱۷- گچ یا آتل را نزدیک منبع حرارتی قرار ندهید. در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به پزشک و یا اورژانس مراجعه نمایید :

