

## مراقبت از گچ



گچ وسیله بیحرکت کننده خارجی است. هدف از گچ گیری، بی حرکت کردن قسمتی از بدن در یک وضعیت اختصاصی و ایجاد فشار یکسان به بافت نرم است. از قالب گچی به طور اختصاصی برای بیحرکت کردن شکستگی جا انداخته، اصلاح تغییر شکلها، اعمال فشار یکنواخت روی بافت نرم داخل قالب یا حمایت از مفاصل ضعیف استفاده می شود.

### نحوه مراقبت از گچ:

- به دلیل اینکه گچ های معمولی در مواقع خشک شدن، گرم می شوند، لذا توصیه می شود از انداختن پتو یا روانداز بر روی عضو گچ گرفته شده به مدت ۷۲-۲۴ ساعت اجتناب شود.
- از فرو بردن اشیا برنده و نوک تیز (مثل گیره لباس یا مداد) به زیر گچ اجتناب شود.
- گچ خیس با نرمی کف دست ها روی بالش نرم نگهداری شود تا از ایجاد ناهمواری در آن پیشگیری گردد.
- از بکار بردن رنگ لاک یا نظایر آن بر روی گچ خودداری شود.
- جهت خشک کردن گچ بهتر است آن در معرض هوای آزاد قرار داد.





## مراقبت از پوست:

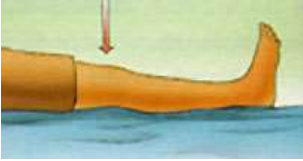
- لکه های گچ موجود بر روی پوست با دستمال مرطوب پاک شود.
- برای پیشگیری از زخم و تحریکات پوستی، زیر قالب گچی از باند ویبریل (پنبه ای) استفاده می شود. بنابراین توصیه می شود که از ناحیه از نظر قرمزی و یا تحریک پذیری کنترل شود. قالب گچی خشک نگهداشته شود و با پلاستیک یا پلاستیک پوشانده شود.
- از خاراندن پوست زیر قالب گچی خودداری شود، در صورت خارش با هوای سرد سشوار، خارش را برطرف کرد.
- پس از برداشتن گچ، شستشوی عضو با روغن های معدنی و آب به بهبود خون پوست کمک می کند.

## تغذیه / تثبیت وزن:

- توصیه می شود از رژیم غذایی حاوی میوه جات، سبزیجات، پروتئین و ویتامین ها استفاده نماید.
- از رژیم غذایی حاوی کلسیم فراوان (مثل مصرف بیش از حد لبنیات) اجتناب شود، زیرا کلسیم زیاد زمینه تشکیل سنگ کلیه را برای بیمار دارای محدودیت حرکتی فراهم می سازد.
- وعده های غذایی بطور منظم خورده شود.
- از افزایش یا کاهش وزن اجتناب شود (افزایش یا کاهش وزن در بیمار دارای قالب گچی یا آتل موجب بر هم زدن تناسب وسیله با عضو می گردد).

## تحرك:

- با انجام انقباض ایزومتریک عضلات به حفظ توده و قدرت عضلانی و جلوگیری از آتروفی کمک شود. بدین جهت، ورزش عضلات چهار سر ران توصیه می شود:
  - به حالت خوابیده به پشت دراز بکشید و پاهایش را دراز کنید.
  - با منقبض کردن عضلات قدامی ران، زانوی خود را بطرف تشک فشار دهید و ۵ الی ۱۰ ثانیه در این حالت نگه دارید.



- سپس کمی استراحت کنید.
- این ورزش در هنگام بیداری هر ساعت ۱۰ بار انجام شود.

• جهت ورزش عضلات باسن (گلوئتال) توصیه کنیم:

- در حالت خوابیده به پشت دراز بکشید و در صورت امکان پاهایتان را دراز کنید.
- عضلات باسن و شکم خود را منقبض کنید و ۵ الی ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید.



- سپس کمی استراحت کنید.
- این ورزش را در هنگام بیداری هر ۱۰ ساعت بار انجام دهید.



- از راه رفتن روی زمین لغزنده اجتناب شود. تا حد امکان حرکات به طور طبیعی انجام شود ولی اندام مصدوم زیاد به کار گرفته نشود.

- برای جلوگیری از تورم، اندام داخل گچ مرتباً بالاتر از سطح قلب قرار داده شود.



واحد آموزش به بیمار- مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص)



# آموزش به بیمار

کد ۱۶۵

## مراقبت از گچ



مطیم‌کننده: مهین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش بهداشت و ارتقا سلامت)  
تأییدکننده: دکتر حسین فرایینی (فلوشیپ تخصصی جراحی زانو، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)

سال ۱۴۰۳

آدرس: خیابان سارخان - خیابان نیایش - مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۶۴۳۵۱

<http://hrmc.iums.ac.ir/>