



## راهنمای خودمراقبتی بیماران بیمار دارای قالب گچی

بیمار گرامی / همراه عزیز: باسلام و آرزوی سلامتی شما

با مطالعه نوشتار حاضر با مراقبت های بعد از شکستگی آشنا می شوید.

تأیید کننده:

دکتر محمد جلیل ابریشم

(جراح ارتوپد، فلوشیپ شگستگی)

تنظیم کننده:

دفتر پرستاری (دپارتمان آموزش به بیماران)

## مقدمه:

گچ، وسیله‌ای بی حرکت کننده خارجی است. هدف از قالب گچی، بی حرکت کردن قسمتی از بدن در یک وضعیت و وارد آوردن فشار یکسان به بافت نرم است. مفاصل بالا و پایین قسمت آسیب دیده نیز باید بی حرکت شوند. از قالب های گچی برای بی حرکت کردن شکستگی های جا افتاده، اصلاح تغییر شکل ها می باشد.

## مراقبت پرستاری از بیمار دارای قالب گچی

در هنگام جابجایی و هنگام مرطوب بودن گچ، بایستی با کف دست قالب گچی را نگاه داشت تا تغییر در فرم آن ایجاد نشود و پوست زیر گچ تحت فشار قرار نگیرد.

پس از گچ گیری نباید روی آن را با ملحفه یا لباس پوشاند و بایستی آن را در معرض جریان هوا قرار داد.

حرکت دادن بیمار و استفاده از پنکه یا هیئت لامپ به خشک شدن گچ کمک می کند.

گچ مرطوب، خاکستری و کدر است و بوی رطوبت می دهد در حالی که گچ خشک، سفید و درخشان، محکم و بدون بو می باشد.

بیمار در وضعیتی قرار گیرد که فرم و قوام قالب گچی به هم نخورد.

تمیز کردن خرده ریزی های گچ از روی پوست با پارچه مرطوب، توجه به احساس درد و سوزش بیمار، بررسی پوست اطراف گچ از سایر مراقبت های گچ گیری می باشد.

انجام حرکات ورزشی ایزومتریک ( شل و سفت کردن عضو گچ گرفته شده) برای جلوگیری از بین رفتن عملکرد عضلات توصیه می شود. در زمان بیداری هر یک ساعت باید به مدت ۵-۱۰ دقیقه این ورزش انجام شود.

بالا تر نگه داشتن عضو گچ گرفته شده برای کاهش تورم

هنگام استحمام عضو گچ گرفته شده داخل کیسه شود تا از ورود آب به داخل آن جلوگیری شود. در صورت ورود آب با سشوار با باد خنک خشک شود.

چنانچه درد در ارتباط با شکستگی باشد با بی حرکت کردن آن تسکین می یابد ولی اگر درد به علت تورم باشد با بالاتر نگه داشتن عضو و استفاده از کیسه یخ بهبود می یابد.

در رژیم غذایی مصرف لبنیات شامل کشک، ماست، شیر، پنیر و مواد غذایی حاوی کلسیم گنجانده شود.

**توجه توجه:** در صورتی که نواحی از گچ نسبت به سایر قسمت ها گرم تر باشد، بوی نامطبوع داشته باشد و یا رنگ

گچ کدر شده باشد می تواند علامت عفونت باشد که نیاز به پیگیری و مراجعه به پزشک دارد.

