

مراقبت در منزل و نکات پرستاری :

- گچ/ آتل خود را تمیز نگاه دارید و از ورود هرگونه مواد زاید و آلودگی به داخل آن خودداری کنید

- برای کاهش تورم به ویژه در طول 28 ساعت اولیه 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، می توانید دراز بکشید و اندام گچ گرفته شده را بر روی چند عدد بالش قرار دهید، بالش ها را فقط زیر زانو یا آرنج نگذارید بلکه به شکلی قرار دهید که کل قسمت گچ گرفته شده بر روی آن تکیه کند، در روزهای آینده باید این کار را هنگام شب و استراحت و همچنین تا حد

ممکن در طول روز انجام دهید تا اندام دچار تورم و کاهش جریان خون نشود.

- برای بهبودی جریان خون، در روزهای اول هر 0/5-1 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. بهتر است روزانه انگشتان خود را از نظر رنگ و دما بررسی کنید و مطمئن شوید که دچار کبودی / رنگ پریدگی یا سردی نشده باشند.

- از انجام هرگونه ورزش و رانندگی با گچ/ آتل خودداری کنید .

- از وارد کردن ضربه های سخت و سنگین که احتمالا باعث شکستن / ترک خوردن/ سوراخ شدن/ تغییر شکل گچ / آتل می شود خودداری کنید .

- از تماس گچ با آب و رطوبت به هر شکل، خودداری کنید .

- هرگز بر روی گچ راه نروید و حتما از عصا استفاده کنید .

علائم هشدار و زمان مراجعه به پزشک :

- تشدید درد یا بروز درد شدید و مداوم که به مسکن های معمولی (حداکثر 2 نوبت استفاده) پاسخ ندهد.

- تشدید یا تداوم تورم که با بالا نگاه داشتن و کمپرس سرد بهبود نیافته و باعث احساس تنگی و فشار دائمی گچ بر روی اندام شود



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی کردستان

بیمارستان امام حسین (ع) بیجار

مراقبت از گچ و آتل



شماره تلفن: 08738236068

وب سایت بیمارستان :

muk.ac.ir/Muk/Hospitals/HosBijar.aspx

واحد آموزش سلامت

سال 1403

-احساس تنگی و فشار دائمی که بعد از 2-
3 روز اول همچنان باقی بماند و یا باعث
درد و محدودیت حرکات شود

برای مراجعات بعدی و پیگیری در صورتی
که عاظم خطر ذکر شده وجود ندارد به
درمانگاه یا متخصص ارتوپدی مراجعه کرده
و از مراجعه ی مجدد به اورژانس خودداری
کنید

منبع:دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس دیتا

-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/ گز گز
کردن انگشتان

- استعمال بوی بد یا خروج ترشح (آبکی/
چرکی/ خونی) از زیر گچ

- بروز تب یا تنگی نفس یا تغییر وضعیت
هوشیاری (گیجی، خواب آلودگی) یا تپش
قلب

-درد و گرفتگی عضلات داخل گچ به طوری
که نتوانید اندام خود را حرکت دهید

- قرمزی و التهاب پوست زیر آتل