

## مراقبت از آتل و گچ



بخش ارتوپدی

واحد آموزش سلامت—تاریخ تدوین: آذر ۹۸

\* احساس سوزش یا گرمی مداوم پوست زیر گچ ۸ قرمزی و التهاب پوست زیر آتل که بیش از ۲۰ دقیقه بعد از باز کردن آتل (مثلاً هنگام خواب یا حمام) باقی بماند \* ورود ناخواسته هرگونه جسم یا ماده ای به داخل گچ \* سست شدن یا گشاد شدن گچ نسبت به قبل \* احساس تنگی و فشار دائمی که بعد از ۳-۲ روز اول همچنان باقی بماند و یا باعث درد و محدودیت حرکات شود.

### پیگیری و پایان درمان:

- درمان با گچ / آتل مدت زیادی طول خواهد کشید ( . معمولاً ۶-۲ هفته )
- برای مراجعات بعدی و پیگیری در صورتی که علائم خطر ذکر شده وجود ندارد به درمانگاه یا متخصص ارتوپدی مراجعه کنید
- زمان دقیق باز کردن گچ در حال حاضر قابل پیش بینی نیست و برای این کار باید تحت نظر بوده و با توجه به معاینات و عکس برداری های آینده، میزان پاسخ به درمان و زمان پایان درمان مشخص می شود .
- هرگز شخصا اقدام به باز کردن و خارج کردن گچ نکنید و به درمانگاه یا بیمارستان مجهز به وسایل مخصوص جهت انجام این کار مراجعه کنید .
- پس از باز کردن گچ، معمولاً پوست زیر آن خشک، چروکیده، نازک و زرد رنگ شده و ممکن است دچار پوسته ریزی شود، این حالت نباید باعث نگرانی شما شود. این لایه ی سلول های مرده است که به زودی بازسازی می شود، از تحریک و ساییدن آن و شستشوی زیاد خودداری کنید چون پوست در این مرحله بسیار حساس است .
- پس از باز کردن گچ ممکن است اندام شما لاغر و عضلات ضعیف شده باشند و دچار گرفتگی و لرزش شود و با تمریناتی که پزشک به شما خواهد گفت به زودی به شکل و قدرت اولیه باز می گردد .
- هر چند بهبود آسیب و ترمیم استخوان به عوامل مختلفی مانند سن، جنس، تغذیه، میزان استراحت، قدرت دفاع بدن و... بستگی دارد اما جهت پیگیری ها به زمان های زیر توجه کنید:

۱ - تاریخ مراجعه و انجام گچ گیری: .....

۲ - مراجعه به درمانگاه ارتوپدی جهت پیگیری : ..... روز بعد

۳ - زمان احتمالی باز کردن گچ: ..... هفته ی بعد

- ۸- از تماس گچ با آب و رطوبت به هر شکل، خودداری کنید.
- ۹- گچ / آتل را دور از منابع حرارتی و شعله و آتش نگاه دارید چرا که پنبه های آن (به خصوص در مورد آتل) به راحتی شعله ور می شود.
- ۱۰- آتل را نزدیک به منابع حرارتی (شعله، بخاری، نور آفتاب مستقیم) قرار ندهید چون باعث نرم شدن و تغییر شکل آن می شود و اثرگذاری مطلوب آن از بین می رود.
- ۱۱- آسیب فعلی، محدودیت در رژیم غذایی شما ایجاد نمی کند و می توانید مانند قبل غذاهای معمولی خود را میل نمایید اما چنانچه گچ / آتل باعث کاهش فعالیت جسمانی شما نسبت به قبل شده است با تنظیم رژیم غذایی خود از اضافه وزن و بروز چاقی ناگهانی جلوگیری کنید.
- ۱۲- هرگز بر روی گچ راه نروید و حتما از عصا استفاده کنید.

### در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید:

- \* تشدید درد یا بروز درد شدید و مداوم که به مسکن های تجویز شده پاسخ ندهد. \* تشدید یا مداوم تورم که با بالا نگاه داشتن و کمپرس سرد بهبود نیافته و باعث احساس تنگی و فشار دائمی گچ بر روی اندام شود. \* 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 / گزگز کردن انگشتان
- \* بروز زخم یا خراش یا تاول در پوست زیر یا اطراف گچ
- \* 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 \* شکستن یا ترک خوردن یا سوراخ شدن گچ \* خروج یا تغییر شکل یا به هم ریختگی لایه ی پنبه ای داخل گچ \* خیس شدن گچ به شکلی که با روش های گفته شده قابل خشک شدن نباشد. \* خونریزی از داخل گچ \* درد و گرفتگی عضلات داخل گچ به طوری که نتوانید اندام خود را حرکت دهید .

گچ/ آتل یک پوشش محافظ سخت و محکم است که بر روی یک لایه نرم پنبه قرار گرفته و کاملاً شکل اندام را به خود می گیرد، گاهی در صورت وجود تورم شدید اولیه، در ابتدا آتل بندی انجام شده و پس از چند روز با کاهش تورم اندام، گچ گیری انجام می شود

### پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید:

۱- زمان خشک شدن گچ به نوع آن بستگی دارد. گچ های معمولی (پودری) معمولاً ۲۴-۴۸ ساعت و گچ های فایبر گلاس (شبهه پلاستیک) حداکثر ۱۲-۲ ساعت بعد کاملاً خشک می شوند

۲- تا زمان خشک شدن کامل طبق موارد بالا، از هرگونه راه رفتن، تکیه کردن یا ایجاد فشار بر روی گچ کاملاً خودداری کنید

۳- به هیچ وجه گچ را خیس یا مرطوب نکنید، هر چند قابلیت خیس شدن به نوع گچ بستگی دارد ولی اگر گچ ضد آب باشد حتماً پزشک هنگام ترخیص به شما خواهد گفت.

۴- پیش از حمام کردن یک حوله را به دور لبه ی بالای گچ ببیچید (به هیچ وجه آن را داخل فضای گچ نکنید) سپس یک روکش پلاستیکی را کاملاً روی گچ کشیده و انتهای آن را مانند یک کیسه محکم ببندید و در هنگام حمام کردن اندام گچ گرفته را با وجود پوشش پلاستیکی خارج از جریان مستقیم آب نگاه دارید و در آب غوطه ور نکنید.

۵- از شنا کردن و یا تماس گچ با باران و برف و یخ خودداری کنید.

۶- در صورتی که گچ به هر علتی خیس شد، می توانید آن را با جریان هوا بوسیله ی سشوار مو با باد خنک خشک کنید.

توجه کنید در صورتی که پنبه های داخل گچ خیس شد به هیچ وجه شخصاً اقدام به خارج کردن آنها نکنید و جهت تعویض گچ مراجعه کنید.

۷- اندام آسیب دیده معمولاً در طول چند روز اول پس از گچ گرفتن دچار تورم خفیف تا متوسط می شود و باعث احساس تنگی خفیف در گچ می شود، برای کاهش تورم به ویژه در طول ۴۸ 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.

۸- برای بهبودی جریان خون، در روزهای اول هر ۱-۵/۰ ساعت چند بار انگشتان خود را تکان دهید و خم و راست کنید. 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.

۹- در روزهای ابتدایی ممکن است در اثر آسیب به استخوان یا بافت نرم و همچنین تورم اندام، احساس درد داشته باشید که در این صورت میتوانید از داروهای ضد درد و مسکن که پزشک هنگام ترخیص تجویز کرده است را طبق دستور مصرف کنید

۱۰- اگر در روزهای اول در اثر تورم احساس درد و ناراحتی کردید برای کاهش آن می توانید از کمپرس سرد با کیسه ی یخ استفاده کنید، هر ۳-۲ ساعت ۱ بار به مدت ۲۰-۱۵ دقیقه آن را روی گچ بگذارید، دقت کنید که یخ با پوست تماس نداشته باشد.

۱۱- احساس خارش خفیف در پوست زیر گچ یک عارضه ی شایع است، در صورت بروز خارش هرگز هیچ گونه جسم یا وسیله ای را جهت خارش وارد گچ نکنید چون باعث زخمی شدن و آسیب پوست خواهد شد، می توانید جهت بهبودی از باد خنک سشوار استفاده کنید.

۱۲- چنانچه برای شما آتل گیری انجام شده است، از باز کردن مداوم و دلخواه آن خودداری کنید، آتل خود را همواره بسته نگاه دارید مگر آن که پزشک هنگام ترخیص اجازه ی باز کردن آن را در مواقع خاص مانند شب ها برای خواب و یا هنگام حمام کردن داده باشد.

۱۳- بهتر است روزانه با تب گیر دمای بدن خود را کنترل کنید.

### به نکات زیر توجه کنید:

۱- گچ/ آتل خود را تمیز نگاه دارید و از ورود هرگونه مواد زاید و آلودگی به داخل آن خودداری کنید و هنگام غذا خوردن روی آن را بپوشانید.

۲- بهداشت قسمت های خارج گچ را رعایت کنید، ناخن ها را کوتاه نگاه دارید و روزانه چندین نوبت از ژل ها یا محلول های ضد عفونی کننده که نیاز به شستشو با آب ندارند برای شستن انگشتان استفاده کنید.

۳- از استعمال و مصرف هرگونه پودر (مانند پودر بچه)، کرم، پماد، لوسیون، روغن یا عطر بر روی پوست اطراف گچ یا داخل آن خودداری کنید

۴- هیچ جسمی را وارد گچ نکنید (مثلاً اشیاء تیز و باریک برای رفع خارش) چرا که باعث آسیب پوست و همچنین به هم ریختگی لایه ی پنبه ای داخل گچ می شود.

۵- به هیچ وجه پنبه های داخل گچ را خارج نکرده و یا به آن اضافه نکنید. در صورتی که گچ باعث خراشیدگی روی پوست شده است به هیچ وجه شخصاً اقدام به کوتاه کردن لبه های گچ یا باز کردن گچ نکنید.

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

۷. از نوشتن و امضا زدن روی گچ خودداری کنید.