

مشکلات مربوط به دستگاه اسکلتی بدن بسیار شایع بوده و اگر چه اغلب تهدید کننده حیات نیستند اما تاثیر عمیقی بر فعالیتهای روزمره و طبیعی زندگی دارند. یکی از درمانهایی که در جهت رفع این مشکلات بخصوص شکستگی ها استفاده می شود قالبهای گچی است.

گچ یک وسیله بی حرکت کننده خارجی است که هدف از آن بی حرکت کردن شکستگی ها، و حمایت از مفاصل ضعیف می باشد.

### خشک شدن گچ:

محکم شدن قالب گچ ۱۵ تا ۲۰ دقیقه طول می کشد اما اگر کاملاً خشک نشود، استحکام لازم را ندارد.

جهت بلند کردن و جابجایی گچ از کف دست استفاده شود تا فشار انگشتان آن را فرو رفته نکند.

روی قالب هیچ پوششی نباشد تا سریعتر خشک شود

جهت خشک کردن گچ بهتر است آن را در معرض هوای آزاد قرار داد.

### تسکین درد:

عضو را بی حرکت کرده و با چند بالش بالاتر از سطح قلب قرار دهید. از داروهای ضد دردی که پزشک تجویز کرده استفاده نمایید.

اگر درد به علت ورم و فشار بر روی پوست است با بالاتر قراردادن اندام، ورم و فشار را کم کنید. اگر درد بسیار شدید بوده و با این روشها درمان نشد به پزشک مراجعه کنید.

### حفظ عملکرد طبیعی بدن:

تمام مفاصل و اندام های سالم را ورزش دهید تا ضعیف نشوند.

جهت پیشگیری از ضعیف شدن عضلات در گچ و برای خونرسانی بهتر، هر ساعت یکبار این عضلات

را ۵ تا ۱۰ ثانیه منقبض و سپس شل کنید و

انگشتان عضو را با زو بسته کنید

انگشتان اندام در گچ را از نظر رنگ، حس، حرکت و گرمی کنترل کنید چون نشانه خونرسانی و سلامت عصبی اندام است.

### زخم فشاری:

نقاط مستعد زخم فشاری در قالبهای گچی شامل پاشنه، قوزک ها، پشت پا و کشک زانو و در قالبهای دست آرنج و مچ می باشد.

در صورت وجود درد شدید در نقاط مستعد، بوی بد و مرطوب شدن گچ با ترشحات داخلی، به پزشک مراجعه کنید.

تکه های گچ چسبنده به پوست را بلافاصله پس از گچ گیری از روی پوست بردارید تا به داخل قالب نلغزند.

در صورت خارش پوست داخل گچ با گرفتن سشوار سرد از لبه های قالب به داخل آن خارش را کم کنید.

در صورت شکسته شدن قالب خودتان اقدام به اصلاح آن نکنید و به پزشک مراجعه نمایید.

اگر بیمار ناتوان است هر ۲ ساعت او را تغییر وضعیت دهید تا دچار زخم بستر نشود.

بالاتر قراردادن عضو در گچ مراقبت بسیار مهمی

است که باعث پیشگیری از ورم، درد و پیشگیری

از قطع خونرسانی می شود.



## مراقبت از گچ



بیمارستان سوم شعبان دماوند  
واحد آموزش دفتر پرستاری  
۱۳۹۵

توصیه می شود که از رژیم غذایی حاوی میوه جات ، سبزیجات ، پروتئین و ویتامین ها استفاده شود

### برداشتن گچ:

پس از برداشتن گچ فعالیت های عضو و اعمال وزن روی آن را تدریجی شروع کنید چون عضو سفت و ضعیف است .

در صورت وجود ورم عضو را بالاتر از سطح قلب قرار دهید .

به دلیل وجود سلول های پوستی مرده ، پوست خشک و پوسته ، پوسته است و سریعاً زخم می شود پس آن را نخارانید ، به آرامی شسته و با محلول های نرم کننده مرطوب کنید

تماس با ما:

جیلارد، جنب سینما پرستو، بیمارستان سوم شعبان دماوند

تلفن: ۴-۷۶۳۱۹۷۸۱

[www.sdmc.sbmu.ac.ir](http://www.sdmc.sbmu.ac.ir)

### مراقبت از خود:

در گچ پا حین راه رفتن نباید وزن بدن را روی عضو مبتلا اعمال کرد مگر با اجازه پزشک و استفاده از دمپایی های مخصوصی که سطح پهن و غیر لغزنده ای را برای راه رفتن فراهم می کنند و میتوان آنها را از فروشگاه های لوازم پزشکی تهیه کرد .

حین راه رفتن می توان گچ دست را با باند یا پارچه ای از گردن آویزان نمود اما نباید فشار زیادی روی اعصاب گردن وارد شود پس باید به فواصل استراحت کرده و دست را با لانگه داشت و نیز گره پارچه نباید روی مهره های گردن بسته شود .

گچ را به مدت طولانی باید با پلاستیک نپوشانید چون باعث تعریق و مرطوب شدن گچ می شود .

رنگ قالب گچی : خشک ، سفید و درخشان است ، محکم و فاقد بو است . اما رنگ قالب گچی مرطوب ، خاکستری و کدر بوده ، صدای مات دارد ، نرم است و بوی کپک می دهد .