



بیمارستان و دارالشفای حضرت زهرا (س)

# مراقبت در منزل در گچ گیری اندام های تحتانی

تاریخ بازنگری : مهر ماه ۱۳۹۶



Short Leg Cast

Leg Cylinder Cast

Long Leg Cast

- کاهش و یا عدم توانایی برای حرکت دادن دست و یا پا که خارج از قالب گچی قرار دارد .
- تغییر رنگ یا درجه حرارت پوست ناحیه خارج از قالب گچی
- بوی نامطبوع قالب گچی و یا داشتن نقاط رنگی بر روی قالب

## بعد از باز کردن گچ :

۱. چند روز بعد از باز کردن گچ تورم و یا درد مختصر کاملاً طبیعی است .
۲. پوست را با صابون ملایم و آب خوب بشویید و خشک نمایید .
۳. لوسیون مرطوب کننده به پوست بمالید و از خاراندن آن خودداری نمایید .
۴. حرکات و فعالیت‌های بدنی را به تدریج طبق دستور پزشک از سر بگیرید .
۵. تورم را با بالاتر قرار دادن اندام نسبت به سطح قلب و بانداز با باند کشی (طبق دستور) کنترل کنید .

\*کانال تلگرام بیمارستان : @zahrayemarziye

- خوردن استخوان لازم است استفاده کنید .
- جهت کنترل درد از استامینوفن استفاده نمایید ، در صورت استفاده از سایر مسکن ها از پزشک معالج اجازه بگیرید . زیرا برخی از مسکن ها جوش خوردن شکستگی را به تاخیر می اندازد .
- از مصرف دخانیات مثل سیگار و قلیان توسط خود بیمار یا اطرافیان خودداری نمایید ، زیرا باعث تاخیر در امر جوش خوردن شکستگی می شود .
- جوش خوردن شکستگی و زخم با مسائل روحی و روانی ارتباط مستقیم دارد بنابراین خواب کافی و شرایط بی استرس در درمان موثر است .

## در صورت بروز هر یک از علائم زیر بلافاصله پزشک یا پرستار خود را مطلع گردانید :

- دردی که مداوم و شدید است .
- اختلال در حس مثل نداشتن حس و احساس گزگز و کرختی انگشتان
- تورم شدید که با بالاتر قرار دادن عضو برطرف نمی شود .

بیمار و همراهان بیمار بیش از پزشک و پرستار می توانند در بهبود بیماری خود و مراقبت های پس از عمل به خود کمک نمایند .

### بعد از خشک شدن قالب گچی توصیه می شود :

- سعی کنید حرکات در محدوده طبیعی باشد، از به کار گیری بیش از حد عضو مصدوم خودداری کنید .
- تمام ورزش های توصیه شده را به طور کامل انجام دهید :

### ۱- ورزش های عضله چهار سر ران:

- الف) در حالت طاقباز دراز بکشید و پاهای خود را صاف کنید .
- ب) با منقبض کردن عضلات جلوی ران زانوی خود را به تشک فشار دهید .
- ج) ۵ الی ۱۰ ثانیه در این وضعیت باقی بمانید .
- د) کمی استراحت نمایید .
- س) این ورزش در هنگام بیداری هر ساعت ۱۰ بار تکرار شود .

### ۲- ورزش عضلات گلوئئال :

۱. طاقباز بخوابید و در صورت امکان پاهای خود را صاف کنید .
  ۲. عضلات باسن و شکم خود را منقبض کنید .
  ۳. ۵ الی ۱۰ ثانیه در این وضعیت باقی بمانید .
  ۴. کمی استراحت کنید .
  ۵. این ورزش در هنگام بیداری هر ساعت ۱۰ بار تکرار شود .
- برای جلوگیری از پیدایش تورم عضو مصدوم داخل قالب گچی را ۱۰ سانتی متر بالاتر از سطح قلب قرار دهید .
  - گچ را خشک نگه دارید تا قبل از خشک شدن گچ (۲۴ الی ۴۸ ساعت) از پوشاندن گچ خودداری کنید .
  - از خاراندن پوست زیر قالب گچی خودداری کنید ، زیرا ممکن است پوست خراشیده شود و زخم فشاری زیر قالب گچی به وجود بیاید .
  - خارش زیر قالب گچی را می توان با هوای سرد سشوار برطرف نمود .

- به بوی نامطبوع قالب / نواحی رنگی قالب / نقاط گرم و نقاط فشار دقت داشته باشید و این حالات را به پزشک معالج اطلاع دهید .
- تا زمان اجازه پزشک روی عضو شکسته وزن نگذارید .
- استفاده از وسایل کمک حرکتی مثل عصا و واکر طبق دستور پزشک انجام گیرد .
- وزن خود را در هنگام راه رفتن بر روی پای گچ گرفته نیندازید . برای این کار از عصای زیر بغل استفاده نمایید .
- اگر قالب گچی شکست فورا به پزشک معالج خود اطلاع دهید و از اصلاح و ثابت کردن گچ خودداری کنید .
- به تاریخ مراجعه خود به درمانگاه توجه نموده و به موقع به درمانگاه مراجعه نمایید .
- از مواد غذایی نظیر : شیر ، ماست و کشک که منبع غنی کلسیم است و گوشت بدون چربی و میوه جات و سبزیجات که منبع غنی از ویتامین C می باشد و جهت جوش