



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام علی (ع) بجنورد

دفتر آموزش سلامت

آموزش پس از ترخیص قالب گچ

*از خاراندن پوست زیر گچ خودداری کنید چون باعث ایجاد خراش و زخم پوست می شود، با کمک هوای سرد سشوار می توان خراش پوست را برطرف کرد.

*لبه های ناصاف قالب گچی را با نوار پارچه ای بپوشانید.

*قالب را خشک نگه دارید و هرگز آن را با پوشش پلاستیکی نپوشانید. تعریق و مرطوب شدن گچ باعث تغییر شکل و ایجاد فشار روی پوست می شود.

*اگر دست شما گچ گرفته شده، از فعالیت زیاد دست آسیب دیده جلوگیری کنید و با بازوی سالم بیشتر کار کنید،

* شکستگی قالب برای کاهش درد و تورم، بازوی گچ گرفته را بالاتر از سطح قلب قرار دهید و موقع راه رفتن ، اندام فوقانی را با یک پارچه به گرد بیاویزید.

* پارچه گردن بند باید وزن اندام را روی سطح گسترده ای توزیع کند(نه فقط در پشت گردن) چون به اعصاب نخاعی گردن فشار وارد می کند

*گاهی به دلیل تغییر در فعالیت های روزمره و تحمل وزن قالب، زودتر احساس خستگی می کنید بنابراین در طول روز چند نوبت استراحت کنید. ولی ورزش دادن عضلات ناحیه آسیب دیده را فراموش نکنید.

*اگر پای شما گچ گرفته شده ، پس از اینکه گچ کاملا خشک شد و با اجازه پزشک روی اندام فشار وارد کنید و راه بروید.

* نحوه ی جابه جایی و راه رفتن با عصا یا واکر را از متخصص حرکت درمانی یاد بگیرید و در فعایت های عادی و روزمره شرکت کنید.

*از راه رفتن روی سطوح خیس و لغزنده خودداری کنید.

*شکستگی اگر چه ممکن است برای شما محدودیت ایجاد کند ، ولی نباید مانع حضور شما در جمع و شرکت در کار و فعالیت های اجتماعی شود.

در صورت بروز هر یک از مشکلات زیر به مرکز درمانی مراجعه کنید:

➤ درد شدید

➤ تورمی که با بالا نگه داشتن عضو، رفع نشود.

➤ تغییر در حس اندام و تغییر رنگ و دمای پوست

➤ ناتوانی در حرکت دادن انگشتان دست و پا

➤ وجود بوی نامطبوع در قالب گچی

منابع: برونز و سودارث. درسنامه ی پرستاری داخلی -جراحی ارتوپدی. جانیس ال هینکل. کری اچ. چوپیر. ترجمه ی فریبا

نصیری زیبا. ویراست سیزدهم ۲۰۱۴. تهران جامعه نگر سالمی. ۱۳۸۹

تاریخ تولید: ۹۵/۰۲/۱۰ / کد-۶