

آموزش مراقبت در گچ گیری اندام ها

هدف از گچ گیری :

هدف از گچ گیری بی حرکت کردن استخوان و بافت های اطراف آن است و این عمل باعث یهبودی سریع تر و سالم تر اندام می شود. قالب گچی برای بی حرکت کردن یک شکستگی و یا اصلاح یک تغییر شکل در مفاصل به کار می رود.

روش کار:

قالب های معمول از جنس گچ هستند در روش گچ گیری ابتدا محل گچ گیری را با نوار پنبه ای نرمی می پوشانند سپس رول های باندا گچی را که در آب سرد خیسانده شده به آرامی دور عضو صدمه دیده می پیچانند. این گچ باید در معرض هوا قرار گیرد تا خشک شود. در چند دقیقه ابتدای گچ گیری احساس گرما می کنید که پس از مدت کوتاهی از بین می رود. اکثر گچ ها بعد از 15 دقیقه سخت و خنک می شوند اما خشک شدن کامل آن بر حسب ضخامت گچ و شرایط گرمایی محیط 42-72 ساعت طول می کشد. قالب گچی مرطوب ، تیره و خاکستری به نظر می رسد و احساس رطوبت ایجاد می کند و بوی گل می دهد بعد از اینکه کامل خشک شد سفید و براق شده و سفت و بی بو می باشد.

تا وقتی که گچ کاملا خشک نشده است:

- آن را با ملحفه یا لباس نپوشانید
- با احتیاط آن را حرکت دهید و برای حرکت از کف دست استفاده کنید و از فشار دادن آن با انگشت پرهیزید.
- عضو گچ گرفته باید بالاتر از سطح قلب قرار گیرد که میتوانید با قرار دادن یک بالش نرم زیر اندام گچ گیری شده ان را بالاتر از سطح قلب نگه دارید.
- باید همه قسمت های گچ همزمان خشک شود در غیر این صورت ترک می خورد جهت تسریع خشک شدن گچ بهتر است در معرض هوای آزاد قرار بگیرد
- از فرو بردن اشیاء برنده نوک تیز مانند گیره لباس یا مداد به زیر گچ خود داری کنید
- از به کار بردن رنگ، لاک و نظایر ا روی گچ اجتناب کنید.

مراقبت از پوست:

- لکه های گچ موجود روی پوست را با دستمال مرطوب پاک کنید.
- از خاراندن پوست زیر قالب گچی خود داری کنید و در صورت داشتن خارش با باد سرد سشوار آن را برطرف کنید.
- پس از برداشتن گچ شستشو و ماساژ پوست با آب و روغن زیتون سبب بهبود خونرسانی آن می شود.

تغذیه و تثبیت وزن:

- توصیه می شود از رژیم غذایی حاوی سبزیجات ، میوه جات ، پروتئین ها و ویتامین ها استفاده کنید.
- از رژیم غذایی حاوی کلسیم فراوان (مثل مصرف بیش از حد لبنیات) اجتناب شود زیرا کلسیم زیاد زمینه تشکیل سنگ کلیه را برای بیمار با محدودیت حرکتی ایجاد می کند.
- وعده های غذایی به طور منظم خورده شود
- از افزایش یا کاهش وزن خود داری شود زیرا تغییرات وزن در بیمار با قالب گچی یا آتل موجب بر هم زدن تناسب وسیله با عضو مبتلا می شود.

تحرك:

با انجام انقباض ایزومتریک (انقباض بدون تغییر طول عضله) به حفظ توده و قدرت عضلانی و جلوگیری از آتروفی و ضعیف شدن عضلات کمک می شود.

بدین جهت ورزش عضلات چهار سر ران توصیه می شود:

1. در حالت خوابیده به پشت قرار گیرید و پاهایتان را دراز کنید.
2. با منقبض کردن عضلات جلوی ران زانوی خود را به طرف تشک فشار دهید و 5 الی 10 ثانیه در این حالت نگه دارید
3. سپس کمی استراحت کنید و مجددا آن را انجام دهید این ورزش را در زمان بیداری در هر ساعت 10 مرتبه انجام دهید.

جهت ورزش عضلات باسن توصیه می شود که:

1. در حالت دراز کشیده به پشت قرار گیرید و در صورت امکان پاهایتان را دراز کنید
 2. عضلات باسن و شکم خود را منقبض کنید و 5 الی 10 ثانیه نگه دارید سپس کمی استراحت کنید و مجددا آن را تکرار کنید. این ورزش را در زمان بیداری هر ساعت 10 مرتبه تکرار کنید.
- این تمرینات را می توان برای عضلات بازو نیز انجام داد. در صورتی که ساعد ، بازو و یا هر دو در گچ قرار گرفته است ، برای چند لحظه ، دست خود را مشت کرده و بفشارید.
- از راه رفتن روی زمین لغزنده اجتناب کنید و تا حد امکان حرکات به طور طبیعی انجام شود ولی اندام مصدوم زیاد به کار گرفته نشود.
- برای جلوگیری از تورم اندام داخل گچ مرتباً بالاتر از سطح قلب قرار گیرد.

واحد آموزش به بیمار

پاییز 1400