

نکات قابل توجه:

- ❶ حتی الامکان در حد طبیعی حرکت داشته باشید.
- ❷ از اندام آسیب دیده زیاد استفاده نکنید.
- ❸ روی سطوح مرطوب و لغزنده راه نروید.
- ❹ پوست زیر گچ را نکشید. این کار باعث شکنندگی و زخم شدن پوست می گردد.
- ❺ اگر خارش دارید، آن را با هوای سرد سشوار تسکین دهید.
- ❻ برای خاراندن پوست، اشیاء تیز را در زیر گچ فرو نکنید.
- ❼ لبه های تیز و دندانه دار گچ را با نوار چسب بپوشانید.
- ❽ گچ را خشک نگه دارید اما آن را با پلاستیک یا مشمع نپوشانید. این کار باعث مرطوب شدن پوست و نرم شدن گچ می شود.
- ❾ گچ های فیبرگلاس (پلاستیکی) را، در صورت مرطوب شدن با سشوار سرد خشک کنید.

❶ اگر گچ شکست، به پزشک مراجعه نمایید. سعی نکنید که خودتان آن را بی حرکت کنید.

بهبود تحرک مفاصل ها

هر مفصلی که با گچ ثابت و بی حرکت نشده باشد، برای حفظ عملکرد بایستی ورزش داده شود.

❶ بیماران که گچ پا دارند، باید ورزش های پنجه پا را انجام دهند.

❶ بیماران که گچ بازو دارند، بایستی ورزش انگشتان را انجام دهند.

جلوگیری از تحلیل رفتن عضلات و حفظ

قدرت عضلانی

الف- عضو گچ گرفته شده:

بدون حرکت دادن عضو، عضلات آن را سفت یا منقبض کنید.

❶ گچ پا: زانوی خود را به طرف پایین فشار دهید.

❶ گچ بازو: دست خود را مشت کنید و فشار دهید.

ب- ورزش های گروه عضلات:

۱- به پشت بخوابید و پاهای خود را صاف کنید.

۲- عضلات جلوی ران را منقبض کنید و زانوها را روی تشک فشار دهید.

۳- این کار را ۱۰-۵ ثانیه ادامه دهید.

۴- عضلات خود را شل کنید.

❶ هر یک ساعت ده بار این ورزش ها را تکرار کنید.

❶ مراحل بالا را برای عضلات باسن و شکم انجام دهید.



برای بهبودی سریعتر، رژیم غذایی مناسبی داشته باشید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان
مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

مراقبت از عضو گچ گرفته شده (۲)



گردآوری و تنظیم: فریبا همایونی
آموزش بالینی
مرداد ۸۷

کلسیم در ترمیم استخوانی

نقش دارد و در مواد غذایی زیر

موجود است:

- شیر و فرآورده های آن

- زرده تخم مرغ

- میوبات

- غلات

- گردو

- انواع کلم ها

- سویا

منبع:

برونر - سودارث. پرستاری داخلی -
جراحی ارتوپدی. مترجم: میترا ذوالفقاری.
تهران، انتشارات بشری، ۱۳۸۶.

➔ شیر و لبنیات زیاد استفاده کنید.



➔ از تمام گروههای غذایی مصرف نمایید.

➔ میوه و سبزیجات زیاد بخورید.

باز کردن گچ:

❖ ممکن است در هنگام بریدن گچ احساس لرزش و فشار داشته باشید.

❖ از پوست ناحیه مراقبت کنید. چون نازک شده و ممکن است خراشیده یا زخم شود.

❖ پوست را به آرامی شستشو دهید و آن را با لوسیون های چرب کننده نرم کنید.

❖ ورزش های خود را انجام دهید و به تدریج به فعالیت های طبیعی عضو برگردید.

❖ به عضو فشار زیادی وارد نکنید.

❖ اگر ورم وجود دارد، عضو را بالاتر قرار دهید.