

## مراقبت از قالب گچی در شکستگی ها



هدف از کاربرد قالب گچی، بی حرکت کردن قسمتی از بدن در یک وضعیت خاص است. از قالب گچی برای بی حرکت کردن شکستگی ها، اصلاح تغییر شکلها و حمایت از مفاصل ضعیف استفاده می شود. معمولاً مفاصل بالا و پایین قسمت آسیب دیده نیز باید بی حرکت شوند.

**انواع قالبهای مورد استفاده دو نوع است:**

### ۱. قالب گچی

باند های گچی را در آب سرد خیس می کنند تا برای شکل گیری آماده شوند. در حین گچ گیری بیمار احساس گرما می کند. بعد از گچ گیری تا زمانی که گچ کاملاً خشک نشده، نباید فشاری بر روی آن وارد شود چون باعث فرورفتگی می شود و به پوست زیر گچ فشار وارد می کند.

بنابراین هنگام بلند کردن و جابجا کردن بهتر است از کف دست استفاده شود. بیشتر قالبها ظرف ۱۵ دقیقه خشک

می شوند.



قالب گچی را نباید روی سطح سفت یا لبه تیز قرار داد. معمولا ۲۴ تا ۷۲ ساعت طول می کشد تا قالب گچ کاملا خشک شود. قالب گچی تازه را برای خشک شدن در معرض هوا قرار می دهند و نباید با لباس و ملافه آن را پوشانند. رنگ قالب گچی مرطوب، خاکستری و کدر است و بوی کپک می دهد. قالب گچی خشک، سفید رنگ، درخشان و بدون بو است.



## ۲. قالب غیر گچی (فایبر گلاس)

قالبهای فایبر گلاس سبک تر، محکم تر و با دوام تر از گچ هستند. ضمن اینکه نسبت به رطوبت مقاوم ترند و بروز عوارض پوستی در آنها کمتر است و با کمک هوای سرد سشوار کاملاً خشک می شود.



### با اندامی که گچ گرفته شده، چگونه باید برخورد شود؟

۱. برای جلوگیری از تورم، عضو داخل گچ را هنگام استراحت روی سطح بالاتر از قلب قرار دهید.
۲. از خاراندن پوست زیر گچ خودداری کنید چون باعث ایجاد خراش و زخم در پوست می شود. با کمک هوای سرد سشوار می توان خراش پوست را برطرف کرد.
۳. لبه های ناصاف قالب گچی را با نوار پارچه ای بپوشانید .
۴. 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 میشود.
۵. 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

## ✓ شکستگی قالب

۶. اگر دست شما گچ گرفته شده، از فعالیت زیاد دست آسیب دیده جلوگیری کنید و با بازوی سالم بیشتر کار کنید، گاهی به دلیل تغییر در فعالیت‌های روزمره و تحمل وزن قالب، زودتر احساس خستگی می‌کنید بنابراین در طول روز چند نوبت استراحت کنید. ولی ورزش دادن عضلات ناحیه آسیب دیده را فراموش نکنید.

۷. 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 گردن بیاویزید.

۸. پارچه گردن بند باید وزن اندام را روی سطح گسترده‌ای توزیع کند (نه فقط در پشت گردن)، چون به اعصاب نخاعی گردن فشار وارد می‌کند.

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

۱۰. نحوه جابجایی و راه رفتن با عصا یا واکر را از متخصص حرکت درمانی یاد بگیرید و در فعالیت‌های عادی و روزمره شرکت کنید.

۱۱. تا حد امکان حرکات طبیعی را انجام دهید و اندام مصدوم را زیاد بکار نگیرید.

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

شکستگی اگرچه ممکن است برای شما محدودیت ایجاد کند، ولی نباید مانع حضور شما در جمع و شرکت در کار و فعالیت‌های اجتماعی بشود.

با به کار بستن توصیه‌های بهداشتی و حفظ ارتباط با تیم درمانی از ایجاد مشکلات متعاقب شکستگی اندام جلوگیری کنید و به بهبودی بدون عوارض ناخواسته دست یابید.