

- ✓ برای حفاظت از پوست و استخوانهای زیر گچ در مقابل تماس مستقیم و فشار قالب گچی، ابتدا عضو مورد نظر را با باند نرم بانداز می‌کنند.
- ✓ ممکن است به هنگام گچ گیری صداها و احساسات مختلفی را تجربه کنید مثل احساس گرما به هنگام سفت شدن گچ که این امر طبیعی است.
- ✓ بدلیل این که گچ روی پوست گذاشته می‌شود ضایعات پوستی قبل از گرفتن گچ با مواد ضد عفونی کننده شستشو داده می‌شوند.
- ✓ باندهای پلاستر یا گچ معمولی را در آب سرد خیس می‌کنند تا انعطاف لازم برای شکل گیری را بدست آورند. در اثر تماس گچ با آب یک واکنش کریستال سازی آغاز می‌شود که با تولید گرما همراه است. سرعت این واکنش ۲۰-۱۵ دقیقه است، اما برای خشک شدن کامل گچ لازم است که عضو گچ گرفته شده به مدت ۷۲ - ۲۴ ساعت در معرض هوای آزاد قرار گیرد.

❖ مراقبت‌های بعد از گچ گیری

- ✓ روی قالب هیچ پوششی قرار ندهید تا سریعتر خشک شود، به خاطر داشته باشید اگر گچ کاملاً خشک نشود استحکام لازم را ندارد.
- ✓ مراقب باشید گچ مرطوب روی سطوح خیلی سفت یا لبه‌های تیز قرار نگیرد، گچ بعد از خشک شدن سفید و براق به نظر می‌رسد. در صورت وجود زخم در زیر گچ معمولاً در آن قسمت پنجره باز شده و روزانه زخم باید پانسمان شود.
- ✓ انگشتان اندام در گچ را از نظر رنگ، حس، حرکت و گرمی عضو کنترل کنید چون نشانه خونرسانی و سلامت عصبی اندام است.
- ✓ جهت بلند کردن و جابجایی گچ از کف دست استفاده شود تا با فشار انگشتان منجر به فرورفتگی گچ نگردد.
- ✓ عضو گچ گرفته را با بالش و یا پتو بالاتراز سطح قلب قرار دهید تا باعث پیشگیری از ورم و درد شود.
- ✓ جهت پیشگیری از زخم فشاری بیماران ناتوان و ضعیف را باید هر دو ساعت تغییر وضعیت داد.
- ✓ حین راه رفتن می‌تواند گچ دست را با باند یا پارچه ای از گردن آویزان نمایید اما نباید فشار زیادی روی اعصاب گردن وارد شود پس باید به فواصل استراحت کرده و دست را بالا نگه داشت و نیز گره پارچه نباید روی مهره‌های گردن بسته شود.
- ✓ مفاصلی که در داخل گچ بی حرکت گشته‌اند تا موقعی که در گچ هستند قابل حرکت دادن نیستند ولی می‌توانید عضلات زیر گچ را بدون حرکت دادن مفاصل بطور مرتب منقبض و منبسط کنید تا

❖ شرح مراقبت از قالب گچی

- ✓ گچ یک وسیله بی حرکت کننده خارجی محسوب می‌شود. هدف از گچ‌گیری، بی حرکت کردن قسمتی از بدن در یک وضعیت اختصاصی و ایجاد فشار یکسان به بافت نرم است. موادی که برای گچ‌گیری استفاده می‌شوند عبارتند از: گچ پلاستر و فایبر گلاس.
- ✓ گچ پلاستر یا معمولی قبل از استفاده باید خیس شود و سپس دور عضو پیچانده شود. این نوع گچ خیلی کند خشک می‌شود و سنگین است.
- ✓ گچ فایبر گلاس یا پلاستیکی نیازی به خیس شدن نداشته و به سرعت خشک می‌شود و کم وزن است. بیماران دارای این نوع قالب گچی می‌توانند وارد آب شوند و پس از شنا یا استحمام، گچ را با شوار خشک کنند.



❖ موارد استفاده از قالب گچی

- ✓ بیحرکت کردن شکستگی‌های جا انداخته شده
- ✓ اصلاح تغییر شکل‌ها مانند پای چنبری
- ✓ اعمال فشار یکنواخت روی بافت نرم داخل قالب
- ✓ حمایت از مفاصل ضعیف.

❖ رنگ قالب گچی

قالب گچ باید خشک، سفید و درخشان، محکم و فاقد بو باشد. اما رنگ قالب گچی که مرطوب بوده و هنوز خشک نشده باشد، خاکستری و کدر بوده، صدای مات دارد، نرم است و بوی کپک می‌دهد.

❖ اقدامات قبل و حین از گچ گیری

- ✓ برای تعیین نوع شکستگی، در رفتگی و یا وجود جسم خارجی نیاز است عکس رادیوگرافی قبل و بعد از جاناندازی و گچ گیری انجام شود.

✓ جهت بهبود گردش خون و جلوگیری از ایجاد عوارض باید هر چه سریعتر پس از اجازه پزشک معالج با کمک از بستر خارج شده و با حمایت راه بروید. فعالیت باید از کم شروع و بتدریج به مدت و دامنه آن افزوده گردد تا سبب خستگی شما نشود. در شروع حرکت از عصا و واکر استفاده کنید.

❖ عوارض احتمالی

- ✓ به دنبال استفاده از قالب گچی عوارض زیر در فرد بروز می‌نماید:
- ✓ سندرم کمپارتمان که در اثر فشار گچ تنگ بر عروق و اعصاب عضو گچ گرفته شده ایجاد می‌شود.
- ✓ زخم فشاری: نقاط مستعد زخم فشاری در قالبهای گچی پا شامل: پاشنه، قوزک‌ها، پشت پا و کشکک زانو و در قالبهای دست آرنج و مچ می‌باشد.
- ✓ عدم حرکت مفاصل عضو درگیر پس از باز کردن قالب گچی

❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمائید؟

- ✓ در صورت داشتن درد شدید در اندامهای صدمه دیده که با ضد دردهای معمولی تسکین نیابد و کبودی اندام و گزگز و مور مور انتهای اندام و سردی در انتهای عضو گچ گرفته شده، هر گونه ترک، شکستگی یا نرمی در گچ، هر نوع قرمزی و یا ترک خوردگی پوست، وجود علائم سفتی گچ شامل: قرمزی زیاد، سردی یا رنگ پریدگی و یا کبودی انگشتان یا افزایش ورم انگشتان دست و پا حتی پس از قراردادن عضو گچ گرفته بالاتر از قلب، احساس بی حسی، سوزن سوزن شدن و یا سوزش در انگشتان، دردی که با مسکن برطرف نمی‌شود و یا دردی که لحظه به لحظه شدت می‌یابد، شل و یا سفت بودن گچ، بوی غیر طبیعی یا نا مطبوع و یا ترشح از گچ، تب بالا ✓ در صورتیکه کودک (پس از گچ گیری) بی دلیل بهانه گیری می‌کند، احتمالاً مشکلی دارد و باید با پزشک یا پرستار تماس گرفت.

- ✓ جریان خون در عضو بهبود یافته و از لخته شدن خون و تورم اندام جلوگیری و مانع لاغر شدن عضلات داخل گچ شود.
- ✓ گچ را خشک و تمیز نگه دارید و قبل از حمام کردن روی گچ را با ۲ پلاستیک یا کیسه پلاستیکی ضد آب بپوشانید و انتهای کیسه را گره بزنید و مواظب باشید گچ خیس نشود چون در این صورت باعث دانه زدن پوست می‌شود و اگر خیس شد با سشوار خشک کنید، پس از خشک کردن نباید زیر گچ مرطوب باشد.
- ✓ پوست لبه‌های گچ را به دقت از نظر هر گونه قرمزی بررسی کنید.
- ✓ زیر قسمتهای لبه را با یک پارچه نرم یا پنبه بپوشانید هرگز پوست زیر گچ را با پماد، کرم، لوسیون و یا ماده دیگری چرب نکنید.
- ✓ پوست زیر گچ را نخاراندید. هرگز وسیله ای را برای خاراندن پوست زیر گچ وارد نکنید. می‌توانید با گرفتن سشوار سرد از لبه‌های قالب به داخل آن خارش را کم کنید.
- ✓ مواظب باشید وسایل کوچک زیر گچتان نیفتد.
- ✓ در انگشتان دستی که گچ گیری شده است انگشتر نکنید. انگشتان دست یا پای گچ گرفته را با دستکش یا جوراب بپوشانید تا گرم بماند.
- ✓ در صورت شکسته شدن قالب اقدام به اصلاح آن نکنید و به پزشک معالج خود مراجعه نمایید.
- ✓ مثانه خود را زود به زود تخلیه کنید و روزانه ۲ الی ۳ لیتر مایعات جهت پیشگیری از عفونت و سنگ کلیه استفاده کنید.

❖ رژیم غذایی

- ✓ در زمانی که فرد قالب گچی دارد لازم است رژیم غذایی خود را به صورت زیر تنظیم نماید:
- ✓ برای تسریع التیام بافت نرم و استخوان، رژیم غذایی پرپروتئین و پرکالری استفاده کنید.
- ✓ اگر بی حرکتی عضو طولانی است، برای جلوگیری از بروز هیپوکالسمی، غذاهای پر کلسیم (شیر و لبنیات) مصرف کنید، اما مصرف غذاهای پرکلسیم نباید آنقدر زیاد باشد که زمینه تشکیل سنگهای کلیوی را فراهم کند.
- ✓ جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر (میوه‌ها و سبزیجات) حاوی سیبوس و مایعات فراوان استفاده کنید.

❖ فعالیت

- ✓ در زمانی که فرد قالب گچی دارد لازم است فعالیت خود را به صورت زیر تنظیم نماید:
- ✓ در گچ پا حین راه رفتن نباید وزن بدن را روی عضو مبتلا اعمال کرد و تا پزشکتان اجازه نداده است با پای گچ گرفته شده راه نروید.