



## راهنمای آموزشی

# بیماران با کچ اندام ها

### مراقبت از لگن در منزل :

■ ۱- جهت جلوگیری از بروز تورم عضو

گچ گرفته را بالاتر از سطح بدن قرار دهید.

■ ۲- جهت کاهش درد عضو کیسه های

یخ در دو طرف عضو گچ گرفته قرار دهید.

■ ۳- موارد ذیل را به پزشک اطلاع دهید

درد مداوم و تورمی که با بلند کردن

عضو افزایش می یابد. تغییرات رنگ-

درجه حرارت- کاهش توانایی حرکت در

انگشتان دست و پا، بوی نامطبوع

و شکسته شدن گچ

■ ۴- از استفاده زیاد از عضو آسیب

دیده اجتناب کنید .

■ ۵- خارش پوست را با هوای

سردسشوار تسکین دهید و خاراندن

پوست باعث زخم و عفونت می شود.

■ ۶- گچ را خشک نگه دارید اما آن را

با پلاستیک یا شمع نپوشانید زیرا

سبب مرطوب شدن پوست و گچ می

شود.

### مراقبت پس از خارج نمودن گچ :

◆ ۱- پوست زیر گچ معمولاً خشک و

دارای پوسته های فراوان است

پوست را با صابون ملایم و آب گرم

شست و شو داده و خشک

کنید و سپس با لوسیون های نرم

کننده و مرطوب کننده پوست را

مرطوب کنید.

◆ ۲- عضلات عضو گچ گرفته را با

ورزش های ایزومتریک تقویت کنید.

◆ ۳- از خاراندن پوست خودداری

نمائید.

◆ ۴- جهت کنترل ادم و بازگشت حالت

طبیعی عضو را بالاتر از سطح بدن

قرار دهید .

◆ ۵- بهتر است ۲۴ الی ۴۸ ساعت پس

از خروج گچ عضو توسط بانداژ مرکب

پیچیده شود .

■ ۷- از حرکات زیاد عضو داخل گچ

خودداری کنید زیرا سبب بدجوش

خوردن استخوان شکسته می شود.

■ ۸- برای حفظ توده و قدرت عضلانی

و پیشگیری از لاغری عضله روزی

چند بار به مدت چند دقیقه ورزش

عضله «سفت و شل کردن» را انجام

دهید.

■ ۹- لبه های تیز و ناهموار را با نوار

چسب بپوشانید

■ ۱۰- گچ را خشک نگه دارید و در

صورت کثیف شدن سطح گچ را با

دستمال مرطوب پاک کنید