



راهنمای آموزشی بیماران

در شکستگی های

اندام فوقانی

به منظور کنترل تورم و پیشگیری از

خشک شدن مفاصل هرچه سریعتر

حرکات انگشتان و شانه را شروع کنید

از آویز گردنی می توان استفاده کرد.

توصیه مداوم ، حرکت انگشتان دست و

انقباض و شل نمودن مداوم عضلات

ساعد و بازو می شود

ورزش های فعال شانه و آرنج را انجام

دهید

پانسمان زخم روزانه تعویض شود

از مصرف دخانیات مثل سیگار و قلیان

توسط خانواده و اطرافیان پرهیز شود

جوش خوردن استخوان و زخم با مسائل

روحي و روانی می تواند ارتباط مستقیم

داشته باشد. خواب کافی و شرایط بی

استرس درمان بسیار مهم است. گچ را

خشک نگه دارید تا قبل از خشک شدن

گچ ۲۴ الی ۴۸ ساعت از پوشاندن آن

خودداری کنید اگر قالب گچی شکست

به پزشک معالج مراجعه شود.

◆ بعداز باز کردن گچ:

چند روز بعداز باز کردن گچ ، تورم و با درد مختصر پوست را با صابون ملایم و آب خوب بشوئید و خشک کنید.

لوسیون مرطوب کننده پوست بمالید واز خاراندن آن خودداری کنید حرکات و فعالیت های بدنی را به تدریج طبق دستور پزشک از سر بگیرید .

تورم را با بالاتر قراردادن اندام نسبت به سطح قلب و بانداژ با باندکشی طبق دستور پزشک کنترل نمائید.

◆ علائم هشدار دهنده:

در صورت بروز هر یک از علائم زیر بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

دردی که مداوم و شدید است.

اختلال درحس مثل نداشتن حس

واحساس گزگز و گرفتگی انگشتان

تورم و شدید که با بالاتر قرار دادن عضو

برطرف نمی شود .کاهش ویا عدم

توانایی برای حرکت دادن دست که

خارج از قالب گچی قرار دارد.

تغییر رنگ یا درجه حرارت پوست ناحیه

خارج از قالب گچی

بوی نامطبوع قالب گچی رنگی بر روی

از مواد غذایی نظیر شیر، ماست، کشک که منبع غنی از کلسیم می باشد استفاده کنید وهمچنین از گوشت بدون چربی ، میوه جات و سبزیجات که منبع غنی از ویتامین C می باشد و جهت جوش خوردن استخوان لازم است.استفاده نمایید.

جهت کنترل درد از استامینوفن استفاده

کنید در صورت استفاده از سایر

مسکن ها از پزشک معالج اجازه بگیرید