



## "مراقبت از عضو گچ گرفته"

- جهت جلوگیری از تورم عضو داخل گچ را هم سطح قلب خود قرار دهید این کار را در روز چندین بار انجام دهید.
- مفاصلی که در گچ قرار نگرفته اند را مرتب حرکت دهید ( مانند مفاصل انگشتان و نیز مفصل شانه هنگامی که مج دست و آرنج شما در گچ قرار گرفته اند و بی حرکت هستند .)
- در صورتی که دست شما در گچ قرار دارد هنگام راه رفتن جهت حمایت آن را توسط باند سه گوش به گردن آویزان کنید .
- مناطقی از عضو را که در داخل گچ قرار نگرفته اند شسته و خشک نمایید به گونه ای که گچ خیس نشود.
- روزی چندین بار عضلات زیر گچ را منقبض و منبسط (شل و سفت) کنید تا از تحلیل رفتن عضو گچ گرفته جلوگیری شود. این کار را میتوانید به طور مکرر روزی چندین بار به صورت زیر انجام دهید :
  - در صورتی که ساعد بازو و یا هر دو در گچ قرار گرفته باشند روزانه چندین نوبت چند بار و هر بار برای چند لحظه دست خود را مشت کرده و بفسارید.
  - در صورتی که پای شما گچ گرفته شده روزانه چند نوبت چندین بار و هر بار برای چند لحظه در حالی که پای خود را دراز کرده اید زانوی خود را به طرف پایین فشار دهید.



## "مراقبت های پس از باز کردن گج"

- قسمتی از عضو که داخل گج بوده به علت عدم استفاده از آن ضعیف و سفت شده و احتمال دارد دچار تحلیل شود. لذا استفاده از آن عضورا آهسته و به تدریج شروع کنید.
- پوست قسمتی از عضو که داخل گج بوده مقداری حالت خشک شدگی و پوسته پوسته شدن دارد لذا به آرامی با آب ولرم و بدون صابون ان را شسته و با نرم کننده ای مناسب نرم کنید.
- عضو مربوطه را تا مدتی برای چندین بار در روز بالا قرار دهید زیرا احتمال تورم آن زیاد است.
- به دنبال بروز هرگونه تغییر در وضعیت طبیعی عضو خارج شده از گج و درد به پزشک مراجعه کنید.

مریم کیان پور – کارشناس پرستاری