



شکستگی بازو/ ساعد

بیمار/ همراه گرامی خواهشمندیم در جهت ارائه خدمات بهتر، خودمراقبتی زیر را مطالعه فرموده و تا زمان پس از ترخیص نزد خود نگه دارید.

آموزش بدو ورود

- ❖ تمامی سوالات خود در مورد مراقبت از بیمارستان در منزل در طول بستری در بخش را از پرستار بپرسید.
- ❖ دستبند مشخصات جهت شناسایی شما می باشد لذا خواهشمند است تا زمان ترخیص آن را در مچ دست خود نگه دارید و هنگام ترخیص توسط پرستار بخش از دست شما خارج خواهد شد در غیر این صورت به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ بهداشت فردی خود را در طول بستری رعایت نموده و دست های خود را مرتب بشویید.
- ❖ زباله های عادی خود را در سطل زباله آبی رنگ رها کنید.
- ❖ وسایل مربوط به پانسمان و سرم شما زباله عفونی محسوب می شود و باید در سطل زباله زرد رها شود.
- ❖ در صورت نیاز به پرستار از زنگ احضار که بالای سر شما نصب گردیده است استفاده نمایید.
- ❖ نرده های کنار تخت را جهت جلوگیری از سقوط بالا نگه دارید.
- ❖ شب قبل از عمل شام سوپ (غذای سبک) میل کرده و از نیمه شب ناشتا باشید.
- ❖ هرگونه آرایش و لاک ناخن را پاک نمایید.
- ❖ موهای محل عمل، قبل از رفتن به اتاق عمل تراشیده خواهند شد.
- ❖ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید و در صورت داشتن پروتز دائم به پرستار بخش اطلاع دهید.
- ❖ قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.
- ❖ قبل از انتقال به اتاق عمل، کلیه لباس ها (لباس زیر، جوراب و ...) را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.
- ❖ در صورت داشتن سابقه بیماری و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان قرار دهید.
- ❖ در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع شده و داروهای جدید جایگزین شود.
- ❖ قبل از رفتن به اتاق عمل به شما سرم وصل شده و برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک تزریق می شود.
- ❖ گرافی ها و مدارک قبل از عمل را به همراه داشته باشید

آموزش حین بستری

رژیم غذایی

- ❖ بعد از عمل جراحی و پس از هوشیار شدن و با نظر پزشک و همچنین در صورت نداشتن حالت تهوع، رژیم مایعات شروع کنید.
- ❖ در صورتی که حالت تهوع و استفراغ داشتید از خوردن و آشامیدن خودداری نمایید.

فعالیت

- ❖ در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود. بهتر است هر چه زودتر از بستر خارج و راه بروید.



شکستگی بازو/ ساعد

- ❖ پس از هوشیار شدن ابتدا بنشینید، سپس پاهای خود را از لبه تخت آویزان کنید. در صورت نداشتن سرگیجه و تاری دید و ... از تخت خارج شوید. دقت کنید حتماً پرستار بخش را در زمان خارج شدن از تخت مطلع فرمایید تا در کنار شما باشد.

مراقبت

- ❖ ممکن است یک لوله جهت خروج ترشحات در ناحیه عمل گذاشته شود که به یک مخزن وصل می باشد که به آن هموواگ می گویند. معمولاً این لوله ۴۸ ساعت بعد از عمل خارج می شود. از کشیدن لوله هموواگ و خارج کردن آن خودداری نمایید.
- ❖ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ❖ در صورت خونریزی از محل عمل جراحی و خیس شدن پانسمان به پرستاران بخش اطلاع دهید.
- ❖ از دستکاری سرم ها و رابط های متصل به خود خودداری کنید.
- ❖ دست مبتلا را بالاتر از سطح قلب قرار دهید. می توانید یک بالش یا پتو زیر آن قرار دهید.
- ❖ در صورتی که انگشتان دست مبتلا سرد بود یا احساس سوزن سوزن شدن و کمرختی داشت به پرستار خود اطلاع دهید.
- ❖ جهت بلند کردن و جابجا کردن گچ خیس از کف دست استفاده کنید تا فشار دست موجب فرورفتگی گچ نشود.
- ❖ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما اجرا خواهد شد.
- ❖ روی قالب هیچ پوششی قرار ندهید تا سریعتر خشک شود، به خاطر داشته باشید اگر گچ کاملاً خشک نشود استحکام لازم را ندارد.
- ❖ گچ فایبرگلاس بلافاصله بعد از گچ گیری خشک می شود، وزن سبک دارند و ضدآب هستند گچ معمولاً در عرض ۲۴ - ۴۸ ساعت خشک می شود.
- ❖ مراقب باشید گچ مرطوب روی سطوح خیلی سفت یا لبه های تیز قرار نگیرد، گچ بعد از خشک شدن سفید و براق به نظر می رسد.
- ❖ در صورت وجود زخم در زیر گچ معمولاً در آن قسمت پنجره باز شده و روزانه زخم باید پانسمان شود.

آموزش پس از ترخیص

رژیم غذایی

- ❖ برای تسریع التیام بافت نرم و استخوان، رژیم غذایی پرپروتئین و پرکالری استفاده کنید.
- ❖ جهت پیشگیری از یبوست از یبوست از رژیم پرفیبر (میوه ها و سبزیجات) حاوی سبوس و مایعات فراوان استفاده کنید.
- ❖ مصرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه های تازه حاوی ویتامین C، می تواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند.



تاریخ تدوین : مهر ماه سال ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری : فرورداد ماه سال ۱۴۰۲

شکستگی بازو/ ساعد

❖ از مصرف موادی که موجب دفع کلسیم از ادرار می شود مانند مواد کافئین دار (قهوه و نوشابه)، مشروبات الکلی، گوشت قرمز خودداری نمایید.

فعالیت

- ❖ سعی کنید هر چه سریع تر از تخت خارج شوید.
- ❖ از انجام ورزش های سنگین و ورزش هایی که احتمال ضربه به محل شکستگی یا سقوط وجود دارد خودداری نمایید.
- ❖ با اجازه پزشک می توانید ورزش های سبک مانند پیاده روی انجام دهید.

مراقبت

- ❖ حین راه رفتن می توان 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 مهره های گردن بسته شود.
- ❖ روزی چند بار دست خود را با کمک دست دیگر به بالای سر برده و شانه را در جهات مختلف حرکت دهید تا مانع از خشک شدن مفصل شانه شود.
- ❖ برای جلوگیری از ورم و خشکی انگشتان دست آن ها را گاه گاه تکان دهید.
- ❖ قسمت گچ گرفته شده یا دارای ثابت کننده خارجی را بالاتر از سطح بدن قرار دهید.
- ❖ عضلات مفصلی که با گچ یا پیچ و پلاک و ثابت کننده بیحرکت شده اند را بدون حرکت دادن مفاصل بطور مرتب منقبض و منبسط کنید تا جریان خون در عضو بهبود یافته و از لخته شدن خون و تورم اندام جلوگیری و مانع لاغر شدن عضلات 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 می شود و اگر خیس شد با سشوار خشک کنید و پس از خشک کردن نباید زیر گچ مرطوب باشد.
- ❖ پوست لبه های 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 هر ماده دیگری چرب نکنید. پوست زیر گچ را نخاراندید. هرگز وسیله ای را برای خاراندن پوست زیر گچ وارد نکنید. می توانید با گرفتن سشوار سرد از لبه های قالب به داخل آن خارش را کم کنید.
- ❖ مواظب باشید وسایل کوچک زیر گچتان نیفتد.

تهیه کننده : عبدالله مسن زاده (سوپروایزر آموزشی)

با تایید : دکتر بهکام (اد) (متفحص ارثوپدی)

بیمارستان تفحصی و فوق تخصصی شهریار



تاریخ تدوین : مهر ماه سال ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری : فرورد ماه سال ۱۴۰۲

شکستگی بازو/ ساعد

❖ 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.

❖ گیره های ثابت کننده خارجی را دستکاری نکنید.

❖ اگر زخمی دارید که نیاز به پانسمان دارد آن را به روش استریل و در مراکز درمانی و توسط افراد آگاه تعویض کنید.

❖ جهت پیشگیری و آسیب به بافت های دیگر نوک تیز ثابت کننده را با باند و یا پنبه بپوشانید

زمان مراجعه بعدی

❖ صورت شکسته شدن یا ترک خوردن و شل شدن قالب گچ به پزشک مراجعه نمایید.

❖ در در فواصل منظم و مشخص شده توسط پزشک جهت ادامه درمان به پزشک مراجعه نمایید.

❖ در صورت داشتن گچ با مشاهده علائم زیر به پزشک معالج یا بیمارستان مراجعه نمایید:

• درد شدید در اندامهای صدمه دیده که با ضد دردهای معمولی تسکین نیابد.

• گزگز و مور مور انتهای اندام مبتلا

• سردی، رنگ پریدگی و یا کبودی انگشتان در انتهای عضو گچ گرفته شده

• هر گونه ترک، شکستگی یا نرمی در گچ

• افزایش ورم انگشتان دست حتی پس از قراردادن عضو گچ گرفته بالاتر از قلب

• بوی غیر طبیعی یا نامطبوع و یا ترشح از گچ

❖ در صورت انجام عمل جراحی و وجود زخم با مشاهده علائم زیر به پزشک مراجعه نمایید.

• درد و قرمزی در محل زخم

• ترشح چرکی از زخم

• تب و لرز

• بی اشتها

تهیه کننده : عبدالله مسن زاده (سوپروایزر آموزش)

با تایید : دکتر بهکام (اد) (متفحص ارتوپدی)

بیمارستان تفحصی و فوق تفحصی شهریار