



www.nikanhospital.com

www.nikanhospital.com

راهنمای آمادگی

مراقبت پس از شکستگی هال

تهران، میدان اقدسیه، خیابان ۲۲ بهمن، شماره ۶

تلفکس: ۰۱۸۴ ۲۲۹۳، تلفن: ۲۹۱۲۹



- ۳- در صورت تورم اندام گچ گیری شده یا تغییر رنگ و کم شدن یا از بین رفتن حس اندام سریعاً به پزشک خود مراجعه نمایید.
- ۴- ورزشهای تقویت عضلات اندام زیر گچ را بطور مرتب انجام دهید تا قدرت عضلانی اندام حفظ شود. مانند شل و سفت کردن عضلات رانو زانو و مچ و ...
- ۵- در صورتی که گچ دچار تغییر رنگ یا بوی بد گردید ، سریعاً پزشک خود را مطلع نمایید.

۶- حرکات ورزشی که توسط فیزیوتراپ آموزش داده می شود را جداً دنبال نمایید تا قدرت عضلات ناحیه شکسته شده حفظ و روند التیام زخم نیز سریعتر گردد.

در صورت بروز هر یک از علایم زیر:

- دردی که به مسکن جواب ندهد
- رنگ پریدگی انتهای عضو گچ گیری شده
- عدم وجود نبض
- فوراً به اورژانس مراجعه نمایید. (سندرم کمپارتمان)

مراقبت پس از گچ گیری:

۱ - اندام گچگیری شده را تا یک هفته بالاتر از سطح قلب نگاه دارید.



۲ - تا زمانی که گچ خیس است ، از فشار روی آن بپرهیزید و اندام را در جریان هوا قرار دهید تا گچ آن زودتر خشک شود.

- ۱- عضو عمل شده را حداقل تا یک هفته بالاتر از سطح قلب نگه دارید.
- ۲- به هنگام راه رفتن از عصا یا واکر استفاده نمایید.



- ۳- هنگام پایین آمدن از تخت یا بستر بمدت ۴-۶ هفته وزن خود را روی عضو شکسته نیندازید.
- ۴- در صورت نیاز به دارو، داروهای خود را طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- ۵- از مواد غذایی حاوی کلسیم، پروتئین و ویتامین استفاده نمایید. مانند (شیر ، ماست ، پنیر ، انواع گوشت ، سبزیجات ، میوه ها و حبوبات).

