

هدف از گچ بی حرکت نگه داشتن استخوان و بافت های اطراف آن است و این حالت باعث بهبود سریعتر و سالمتر می شود قالب گچ گیری برابری بی حرکت کردن یک شکستگی یا اصلاح یک تغییر شکل در مفاصل به کار می رود

روش کار: قالب های معمول از جنس گچ هستند. در روش گچ گیری ابتدا محل گچ گیری را با نوار پنبه ای نرم به آرامی می پوشانند سپس رولهای بانداژ گچی را که در آب سرد خیسانده شده را دور عضو صدمه دیده می پیچانند این گچ باید در هوا قرار گیرد تا خشک شود

آموزش بیمار برای مراقبت در منزل:

- هر روز پوست اطراف گچ را نگاه کنید اگر گچ پوست شما را تحریک می کند به پزشک اطلاع دهید
- از مرطوب کردن گچ بپرهیزید
- برای پیشگیری از تورم وقتی نشسته یا خوابیده هستید عضو گچ گرفته را بالاتر از سطح قلب (حداقل ۴۰ سانتی متر) قرار دهید. استفاده از کیسه یخ به طور متناوب مفید است
- از راه رفتن روی سطوح مرطوب و لغزنده خودداری نمایید
- برای خاراندن عضو چیزی را داخل گچ فرو نبرید زیرا این کار ممکن است به پوست آسیب برساند خارش با گرمای ششوار تسکین می یابد
- لبه های تیز و دندانه دار گچ را با نوار چسب بپوشانید تا پوست اطراف گچ را زخمی نکند
- حمام های کوتاه مدت داشته باشید و از مشمع یا کیسه پلاستیک برای محافظت گچ در حمام استفاده کنید
- در بقیه اوقات گچ را خشک نگه دارید و آن را در پلاستیک یا مشمع نپوشانید زیرا این کار سبب تعریق کردن و مرطوب گچ و پوست می شود
- حتی الامکان حرکت دادن عضو گچ گرفته را در حد طبیعی حفظ کنید ولی از اندام آسیب دیده زیاد استفاده نکنید.
- مفاصلی که داخل گچ نیستند را ورزش دهید تا دچار ضعف نشوید.
- اندام گچ گرفته را طبق دستور پزشک و به طور منظم ورزش دهید.
- در صورتی که گچ ترک برداشت حتماً به پزشک اطلاع دهید.
- هیچ گونه مسکنی نباید بدون تجویز پزشک معالج صرف شود.

رژیم غذایی:

- از رژیم غذایی متعادل و فیبردار استفاده کنید تا دچار یبوست نشوید
 - از آب به میزان بیشتری استفاده نمایید
- مراقب علائم زیر باشد و در صورت بروز آن بلافاصله به پزشک گزارش دهید:

- گزگز و کرختی پایین سر اندام گچ گرفته شده
- ورم بیش از اندازه در بالا یا پایین گچ
- کاهش حرکت عضو گچ گرفته شده
- رنگ پریدگی یا سیاه شدن انتهای عضو
- بیشتر شدن درد یا سوزش عضو زیر گچ
- بوی بد از زیر گچ
- سردتر شدن یا گرم تر شدن عضو گچ گرفته شده
- درد قفسه سینه یا تنگی تنگی نفس
- تهوع و استفراغ
- در گچ گیری اندام فوقانی در صورتی که صاف کردن انگشتان دست همراه درد شدید باشد
- در گچ گیری اندام تحتانی در صورتیکه خم کردن انگشتان همراه با درد شدید باشد