

## آتلی گیری اندام ها

شکستگی در اندام اغلب خفیف است. از آنجا که معمولاً مرکز درمانی در نزدیکی ما وجود دارد، آسیب اندام را می توان در همان وضعیتی که هست و شما با آن مواجه شده اید، با آتلی بی حرکت کنید. بی حرکت کردن یعنی استفاده از هر وسیله برای آنکه آن قسمت آسیب دیده بدن را ثابت نگه دارید و جلوی حرکت آن را بگیرید. بنخاطر داشته باشید در همه شکستگی ها پیش از اینکه مصدوم حرکتی بکند، به منظور:

- کاهش درد
- پیشگیری از آسیب به عضله، اعصاب و رگ ها
- پیشگیری از تبدیل یک شکستگی بسته به شکستگی باز
- کاهش خونریزی و تورم

اندام مشکوک به شکستگی باید بی حرکت شود.

### انواع آتلی

هر وسیله ای که برای بی حرکت کردن یک شکستگی یا دررفتگی بکار رود را آتلی می گویند. این وسیله می تواند یک وسیله ابتکاری باشد که با تا کردن یک مقوا تهیه می شود و یا یک آتلی آماده که از بازار تهیه شده است. نداشتن آتلی آماده نباید سبب شود که اندام آسیب دیده را به درستی بی حرکت نکنید (نگاه عملی).

آتلی گیری اغلب ابتکاری است. آتلی هایی که ابتکاری درست می شوند از تا کردن مجله، مقوا، تخته، بالش، پتوی تاشده، یا حتی یک چتر ممکن است تهیه شوند.

یک آتلی محکم، وسیله ای است که تا نمی شود و برای آنکه اندام را نگه دارد، به اندام متصل می شود. یک آتلی محکم می تواند از چندلایه تخته روی هم، یا یک مقوای سنگین ساخته شود، و یا یک آتلی آماده باشد. در هر صورت، یک آتلی محکم باید آنقدر بلند باشد که بتواند مفاصل بالا و پایین محل شکستگی را ثابت کند. آتلی نرم، مانند آتلی هوایی، بیشتر برای بی حرکت کردن شکستگی های پایین پا و ساعد بکار می رود.

یک آتلی خودی، یا آتلی میک اغلب همیشه در دسترس است. آتلی خودی آتلی است که در آن اندام آسیب دیده را به اندام سالم می بندند، مانند انگشت که وقتی آسیب می بیند می توان آن را به انگشت کناری، یا پاها را به همدیگر، و بازوی آسیب دیده را به قفسه سینه بست و بی حرکت نمود.



## راهنمای آتل بندی

هر شکستگی و دررفتگی باید پیش از آنکه مصدوم حرکت کند، آتل بندی شود. هنگامی که شک دارید آتل لازم است یانه، باز هم آتل ببندید.

### احتیاط

**مبادا دررفتگی یا شکستگی ستون مهره، بازو، مچ دست، لگن، یا زانو را صاف کنید، زیرا رگها و اعصاب بزرگی از آن محل رد می شوند، ممکن است آسیب ببینند. بجای این کار، اگر اندام از نظر گچ (گردش خون، حس، حرکت) سالم است، مفصل آسیب دیده را در همان وضعیتی که با آن مواجه شده اید، آتل بگیرید.**

### چه باید کرد

۱- اگر زخم باز وجود دارد، آن را پیش از بستن آتل با پانسمان خشک و استریل بپوشانید.

۲- در اندام گچ را بررسی کنید. اگر نبض نداشت، و از مرکز درمانی ساعتها فاصله داشتید، شکستگی را که در وسط استخوان باشد، و دررفتگی شانه یا کشکک زانو را راست کنید تا جریان خون آن دوباره برقرار شود.

۳- بعنوان یک قانون کلی، آتل باید طوری باشد که بتواند دو مفصل بالا و پایین استخوان شکسته را ثابت کند. برای نمونه، برای شکستگی دو استخوان ساعد یعنی رادیوس و اولنا (زند اعلی و زند اسفل) باید مچ دست و مفصل آرنج را بی حرکت کنید؛ برای شکستگی هومروس (استخوان بازو) باید شانه و آرنج را بی حرکت کنید؛ برای شکستگی

تیبیا و فیولا (درشت نی و نازک نی) که استخوانهای ساق پا هستند، زانو و قوزک هردو را بی حرکت کنید. در شکستگی اندام فوقانی (دستها) علاوه بر اینکه آتل می گیرید باید بازو را با یک دستمال به گردن آویزان کنید.

۴- اگر دو امدادگر هستید، یکی باید محل آسیب دیده را تا اتمام آتل گیری نگه دارد.

۵- اگر امکان دارد، اسباب آتل گیری را در دوطرف محل آسیب دیده قرار دهید، به ویژه اگر دو استخوان مانند رادیوس و اولنای ساعد یا تیبیا و فیولای ساق پا شکسته شده باشد. این «آتل ساندویچی» یا «آتل دوطرفه» جلوی چرخیدن اندام را می گیرد و نمی گذارد دو استخوان به هم برسند. برای بستن یک آتل محکم، در حفرات طبیعی بدن و اطراف بدشکلیها بالشتک اضافه قرار دهید.

۶- آتل را محکم ببندید اما نه آنقدر محکم که جریان خونی که باید به اندام برود قطع شود. پیش از آتل گیری و پس از آن گچ را بررسی کنید. اگر نبض پس از آن قطع شد، آتل را آنقدر شل کنید که بتوانید نبض را لمس کنید. انگشتان دست و پا را بیرون آتل بگذارید تا بتوانید گچ را راحتتر بررسی کنید.

۷- دستور بیفا را برای محل آسیب دیده بکار بگیرید. پس از بی حرکت کردن اندام اگر ممکن بود، آن را بالا نگه دارید تا جاذبه زمین به کاهش فشار خون اندام آسیب دیده کمک کند و تورم را کاهش دهد. اما اگر اندام نبض ندارد، به هیچ وجه روی آن کیسه یخ نگذارید.

بیشتر شکستگیها نیاز به انتقال سریع به مرکز درمانی را ندارند، مگر یک بازو یا ران بدون نبض باشد، یعنی جریان خون به آن اندام کافی نباشد. در این موارد، لازم است خیلی فوری در جستجوی مراقبت های پزشکی باشید.

## آتل بندی اندام فوقانی

بالای بازو (هومروس)



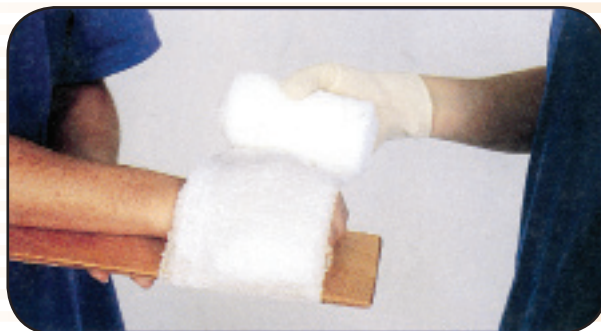
بستن بازو: آسیب شانه و ترقوه



ساعد (اولنا و رادیوس)



بستن و پیچیدن بازو برای آسیب اندام فوقانی

انگشتان و دست  
(در وضعیت عملکردی)

## نگاه عملی

## آتل‌بندی آرنج و زانو

زانو در وضعیت خمیده



آرنج در وضعیت خمیده



زانو در وضعیت راست



آرنج در وضعیت راست



## آتل بندی اندام تحتانی

## نگاه عملی

ران (فemor): آتل سخت



پایین پا (تیبیا/ فیبولا): آتل سخت



آتل خودی: پا



آتل نرم: قوزک پا/پا



آتل خودی: انگشتان



## فعالیت های آموزشی

### آتل گیری اندام

راهنما: اگر با جمله موافق هستید دور بلی و اگر مخالف هستید دور خیر را دایره بکشید.

- |     |     |   |
|-----|-----|---|
| بلی | خیر | ۱. آتل وسیله ایست که برای ثابت نگه داشتن یک استخوان شکسته می توان از آن کمک گرفت. |
| بلی | خیر | ۲. یک تخته چوبی که بالشتک روی آن بسته شده نیز نوعی آتل دست ساز است.               |
| بلی | خیر | ۳. قبل از آتل گیری و پس از آن باید گچ (گردش خون، حس، حرکت) را بررسی کنید.         |
| بلی | خیر | ۴. در شکستگی اندام همیشه تلاش کنید استخوان را صاف کنید.                           |
| بلی | خیر | ۵. آتل فقط باید در یک طرف عضو آسیب دیده قرار گیرد تا جلوی جریان خون گرفته نشود.   |
| بلی | خیر | ۶. آتل باید به اندازه کافی محکم باشد که جلوی جریان خون را بگیرد.                  |
| بلی | خیر | ۷. شکستگی اندام به ندرت نیاز به مراقبت های پیشرفته پزشکی دارد.                    |
| بلی | خیر | ۸. آتل باید یک مفصل بالا و یک مفصل پایین محل آسیب دیده را فرا گیرد.               |

**سناریو:** یک کارگر ساختمانی از یک نردبان به پایین سقوط کرده است و احتمالاً مچ دستش شکسته است. چه باید بکنید؟

.....

.....