

Chirurgie

# Gipsverband

U hebt zojuist een gipsverband gekregen. Deze folder geeft u hierover meer informatie. Let op: het advies van uw behandelend arts of gipsverbandmeester kan anders zijn dan deze folder. Volg in dat geval de instructies van de arts of gipsverbandmeester.

## **Gips-, kunststof en softcast**

Deze gipsverbanden worden als spalk aangelegd of rond een lichaamsdeel. In het laatste geval spreken we dan van circulair gips. Gips heeft de volgende functies: het vermindert pijn, immobiliseert het betreffende lichaamsdeel, zorgt voor genezing van de botbreuk en zorgt ervoor dat beschadigde banden, pezen en gewrichten kunnen herstellen.

- Het gips is al na 30 minuten uitgehard. Leg het gips niet op harde randen. Ondersteun het gips met behulp van kussens.
- Gips mag niet nat worden. Bescherm het gips tijdens het douchen of baden met een waterdichte hoes. Bij de gipskamer kunt u informatie krijgen over deze hoes.
- Lopen op (half-)open gips mag niet.
- Probeer het gips nooit zelf bij te werken of te verwijderen.
- Steek bij jeuk nooit scherpe voorwerpen in het gips. Hierdoor kunnen wondjes ontstaan. Gebruik eventueel wat mentholpoeder of een koude luchtstroom (bijvoorbeeld een föhn).

## **Uw been in het gips**

Om stuwing (zwellung) te voorkomen, legt u uw been hoog. Uw voet ligt hierbij hoger dan uw knie en uw knie ligt hoger dan uw heup. 's Nachts kunt u een kussen op of onder uw matras doen om zo het been hoger te kunnen leggen.

Als u boven- of onderbeengips hebt, dan hebt u op de SEH (Spoedeisende Hulp) een recept gekregen voor Fraxiparine (antistolling). Gebruik deze injecties totdat uw behandeld arts of de gipsverbandmeester zegt dat u mag stoppen. Instructies over het gebruik van Fraxiparine staan op de bijgeleverde instructiekaart.

## **Uw arm in het gips**

Om stuwing (zwellings) te voorkomen, legt u uw arm hoog. Zorg ervoor dat de hand hoger ligt dan de elleboog. Als uw arm gezwollen is, gebruik dan een sling (stoffen band) of mitella (draagdoek) of leg uw arm op een kussen op uw schoot. 's Nachts kunt u de sling of mitella afdoen en uw arm eventueel op een kussen leggen.

## **Oefeningen**

Het is belangrijk dat u oefeningen doet om de bloedsomloop te stimuleren, niet ingegipste gewrichten soepel te houden en de spierkracht zo veel mogelijk te behouden.

### **Beenoefeningen**

- Beweeg regelmatig uw tenen. Trek de tenen naar u toe in de richting van uw neus en druk ze van u af.
- Til zittend het gestrekte been op.
- Buig en strek uw been als de lengte van het gips dat toelaat. Zo kunt u voorkomen dat uw beenspieren verslappen.

### **Armoefeningen**

- Maak een stevige vuist en strek de vingers.
- Draai rondjes met de schouder; ga in een iets voorovergebogen houding staan en maak een beweging alsof u ouderwets koffie maalt.
- Als de elleboog niet is gegipt, strek en buig dan de elleboog.

## **Tips voor het gebruik van krukken**

### **Is uw kruk ingesteld op de juiste maat?**

Als u kruk(ken) gebruikt, moeten die op de goede lengte zijn ingesteld. Het handvat moet net ter hoogte van uw pols komen als u uw arm losjes naast uw lichaam laat hangen.

### **Hoe stapt u met krukken?**

Gebruik bij voorkeur altijd 2 krukken. Hierdoor is uw gewicht beter verdeeld en verkleint u de kans op overbelaste polsen en een pijnlijke rug.

## Verwijderen van het gips

Neem krukken en een veterschoen of andere stevige schoen mee als het gips van uw been wordt verwijderd. Dit omdat de kans groot is, dat uw spieren en gewrichten stijf zijn geworden.

Kort na het verwijderen van het gips kan uw been weer dik worden. Voor de arm geldt dit in mindere mate. Als er na het verwijderen van het gips zwelling ontstaat, neemt deze in de loop van de dag toe en is 's avonds het sterkst. Dit is normaal, de zwelling verdwijnt langzamerhand vanzelf.

U kunt de klachten verminderen door het been of de arm niet te veel te belasten en hoger te leggen of overdag een elastische kous te dragen. Deze moet u 's nachts afdoen.

## Neem contact op met de SEH of gipskamer

- Als het hoog leggen van uw arm of been niet meer helpt en het verband zodanig knelt dat uw vingers of tenen dikker worden, wit of blauw verkleuren, gaan tintelen, gevoelloos worden, de pijn aanhoudt of verergert.
- Als het gips op 1 plaats blijft drukken, te ruim wordt, scheuren of breuken heeft, nat is geworden, of als er iets aan de binnenkant van het gips terecht is gekomen.

## Contact

De gipskamer is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 8:00 en 16:30 uur.

T: 0515 - 48 87 81.

Buiten deze dagen en tijden kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp (SEH).

T: 0515 - 48 81 05.