

Onderarms- of bovenarmgips

U is al het een en ander verteld waar u op moet letten nu u een gips c.q. kunststofmobilisatie hebt gekregen. In deze folder zetten we alles nog eens op een rijtje, zodat u het thuis op uw gemak na kunt lezen.

Aandachtspunten

Het gips om uw arm kan van hard materiaal gemaakt zijn of van een enigszins flexibel materiaal. U houdt dit gips meestal een aantal weken, daarom moet u op een aantal dingen letten:

- Het is verstandig om goed te oefenen i.v.m. de bloedcirculatie van de vingers. Dit voorkomt zwelling. De vingers kunt u naar u toe trekken en buigen. Deze oefeningen mogen geen felle scherpe pijn veroorzaken. Als u gips heeft gekregen voor een "overbelasting" mag u helemaal geen pijn voelen of opwekken.
- Als de vingers toch dik worden, tintelen, kloppen, wit of blauw zijn, moet u de hand hoog leggen en krachtig met de vingers bewegen (bijv. met een stressballetje). Ook moet u de arm dan in een mitella of draagband dragen. Deze mag 's nachts af. Als er binnen enkele uren geen verbetering optreedt dan dient u contact op te nemen met de Gipskamer.
- Tijdens de gehele gipsperiode mag u geen ringen dragen.
- Het gips mag niet nat worden. De huid blijft dan te lang vochtig en hierdoor gaat de huid kapot. Ook veroorzaakt vocht jeuk.
- Het is absoluut verboden om bij jeuk met scherpe of stompe voorwerpen onder het gips te krabben.
- Om te douchen kunt u bij ons een douchehoes kopen. Om de douchehoes makkelijker over het gips te laten glijden kunt u een pantykousje over het gips aantrekken. Hierdoor gaat de douchehoes langer mee.
- Houdt u er rekening mee dat u met gips niet mag autorijden. U kunt hiervoor contact opnemen met u autoverzekering.

Vragen

Als u nog vragen heeft, dan kunt u van maandag t/m vrijdag van 08.30 – 17.00 uur contact opnemen met de Gipskamer, ☎ **(036) 868 8841**.

Buiten deze uren kunt u contact opnemen met de Spoedpost via ☎ **(036) 868 8811**.