

## Onderbeens- of bovenbeensgips

Aan u is al het een en ander verteld waar u op moet letten nu u een gips c.q. kunststof immobilisatie 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 been 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 voet en de tenen. Dit voorkomt zwelling. De tenen kunt u naar u toe trekken en krommen. 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 tenen toch dik worden, tintelen, kloppen, wit of blauw zijn, moet u de voet hoog leggen (op harthoogte) en krachtig met de tenen bewegen. De voet hoger dan de knie en de knie hoger dan de heup. Als er binnen enkele uren geen verbetering optreedt, dan dient u contact op te nemen met de Gipskamer.
- Het is in ieder geval verstandig om gedurende de gehele gipsperiode onder het matras aan het voeteneind van het bed een verhoging aan te brengen, zodat het been ‘s nachts iets omhoog ligt.
- 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 uw autoverzekering

### Vragen

Bij vragen kunt u contact opnemen met de Gipskamer, ☎ **(036) 868 8841** (maandag t/m vrijdag van 08.30 tot 17.00 uur).

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