

Gipsverbanden

U heeft op de Spoedpost of op de gipskamer een gipsverband gekregen. Deze folder informeert u hoe u hiermee moet omgaan. Er staat in tevens in wat u moet doen bij klachten, waar u terecht kunt met uw vragen en waar u rekening mee moet houden bij de verwijdering van het gips. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn.

Het gipsverband

Het verband van kunststof of gips zorgt ervoor dat het deel in het gips rust krijgt en niet meer kan bewegen. Bij een botbreuk bijvoorbeeld zorgt zo'n verband ervoor dat de botten in de goede stand blijven staan en kunnen genezen. Bij een beschadigd gewricht of bij beschadigde pezen zorgt het gips ervoor dat deze rust krijgen. Tevens werkt het gipsverband tegen de pijn.

Hieronder volgen enkele tips:

Stevigheid

Gips is pas na 48 uur hard. De eerste 2 dagen moet u er dus voorzichtig mee zijn. Laat het gips niet op een harde rand rusten, maar op een zachte onderlaag. U mag het gips niet belasten i.v. m. breken. Circulair kunststofgips is al na 30 minuten volledig hard. Belasten uitsluitend op advies van de gipsverbandmeester.

Gips en water

Gips mag niet nat worden. Circulair kunststofgips kan wel tegen water, maar de katoenen kous en watten eronder niet. Bescherm het gips dus bij het douchen met bijvoorbeeld een plastic zak of een speciale badkous. Douche zo kort mogelijk. Douchehoezen zijn tegen betaling verkrijgbaar bij de Spoedpost en de gipskamer.

Zwelling

Vooraf in de eerste week is het belangrijk dat u uw ingegipste arm of been omhoog houdt. Dit om te zorgen dat de bestaande zwelling afneemt en u voorkomt hiermee dat de zwelling toeneemt. Het is belangrijk dat u overdag uw arm in een sling (stoffen band) of in een mitella (draagdoek) draagt. Ook kunt u de arm op een kussentje op uw schoot leggen. Zorg ervoor dat de hand hoger is dan de elleboog. 's Nachts kunt u de sling of mitella afdoen en uw arm eventueel op een kussen leggen. Is uw been gezwollen, leg het dan op één of meerdere kussens. Het is belangrijk dat de voet hoger ligt dan de knie en de knie weer hoger dan de heup. Ondersteun het gehele onderbeen, dus kuit en hiel! U doet er goed aan niet teveel te lopen (met uw krukken), omdat het been dan lang naar beneden hangt. Bij gips om hand, arm, voet of been mag u geen ringen dragen.

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. Probeer de volgende oefeningen enkele malen per dag te doen en minimaal vijf keer achter elkaar.

- **Armoefeningen:** maak 3 tellen lang een stevige vuist, strek de vingers vervolgens 3 tellen. Draai rondjes met de schouder. Vooroverstaand rondjes draaien met de arm, alsof u in een grote pot roert. Als de elleboog niet is ingegipst; strek en buig de elleboog dan.
- **Beenoefeningen:** trek de tenen naar u toe (richting van uw neus) gedurende 3 tellen, druk ze hierna 3 tellen lang van u af. Til zittend het gestrekte been gedurende 3 tellen op. Indien de knie niet is ingegipst: buig en strek de knie dan.

Elleboogkrukken

Een gipsspalk mag u niet belasten, omdat deze dan breekt. U mag dus niet lopen of staan zonder het gebruik van krukken. Krukken kunt u lenen bij de Thuiszorgwinkel.

Wanneer de arts u dat heeft gezegd, mag u circulair gips en kunststofgips belasten. U krijgt hierover instructies mee (afhankelijk van uw letsel).

Looggips

Als u looggips heeft, zorg er dan voor dat u zo normaal mogelijk loopt. Omdat u uw enkel niet kunt gebruiken, moet u met kleine stapjes lopen. Onder het looggips is in het algemeen een zool bevestigd, die kunt u losmaken wanneer u naar bed gaat. Deze zool is vaak dikker dan de zool van uw schoenen. Om te zorgen dat u hiervan bij het lopen geen last heeft, kunt u aan het niet ingegipste been een schoen dragen met een zool of hak van vergelijkbare dikte of hoogte. Bij een looggipsverband moet u uw been ondersteunen als u zit. Dit kunt u doen door uw been bijvoorbeeld op een krukje te leggen. Dit voorkomt zwelling.

Jeuk en huidbeschadiging

Jeuk wordt meestal veroorzaakt door vocht tussen de huid en het gipsverband. Als u last krijgt van jeuk, kunt u dit bestrijden door de ruimte tussen de huid en het gipsverband voorzichtig droog te föhnen (pas op, niet te warm in verband met verbranding!). Ook is er een anti-jeuk spray voor gipsverbanden verkrijgbaar bij uw apotheek. Gebruik in elk geval geen voorwerpen zoals een breinaald om de jeuk te bestrijden. Dit kan ernstige huidbeschadigingen veroorzaken. Huidbeschadigingen kunnen ook ontstaan door kleine voorwerpen die tussen het gips en uw huid terecht komen. Vooral kleine kinderen hebben de neiging speeltjes in het gips te verstoppen.

Voorzorgsmaatregelen tegen trombose

Wanneer er op medische gronden geen bezwaren zijn, worden bij een gips om een been vaak bloedverdunnende medicijnen voorgeschreven tegen trombose. Dat is verstandig bij een bovenbeengips, maar soms ook bij een onderbeengips. Deze medicijnen worden in de vorm van injecties onder de huid gegeven en soms in de vorm van tabletten. U kunt zelf leren injecteren of daarbij hulp krijgen van de wijkverpleging.

Wanneer moet u contact opnemen?

Neem telefonisch contact op, wanneer ondanks het hoog houden van uw been of arm uw:

- vingers of tenen gaan tintelen, dik worden of paarsblauw verkleuren;
- u vingers of tenen niet of nauwelijks kunt bewegen;
- gipsverband pijn veroorzaakt of knelt (pijn op de plaats van de breuk is meestal niet verontrustend);
- gips gebroken is. In geval van een looggips mag u het gips dan niet meer belasten;
- gips nat en slap geworden is.

Verwijderen van het gips

Wanneer het onderbeengips eraf mag, dan raden wij u aan een veterschoen of andere stevige schoen mee te nemen. Bij het verwijderen van circulair gips of kunststofgips van het been is het belangrijk dat u elleboogkrukken meeneemt.

Kort na het verwijderen van het gips kan er zwelling optreden aan het been. Om dat tegen te gaan krijgt u een elastische kous. Voor de arm geldt dit in mindere mate.

Enkele opmerkingen

- Wilt u zelf geen veranderingen aan het gipsverband aanbrengen?
- Wilt u bij ieder bezoek uw afsprakenkaart en een geldig identificatiebewijs meebrengen?
- Bij pijnklachten kunt u gerust Paracetamol gebruiken, max. 6 tabletten per dag.

Vervolgafspraak

Wij verzoeken u niet zelf de Gipskamer te bellen voor de vervolgafspraak. De medewerker van de Gipskamer belt u.

De vervolgafspraak is op de Gipskamer, niet op de Spoedpost.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen of ervaart u problemen, dan kunt u contact opnemen met de Gipskamer.

De Gipskamer van het Flevoziekenhuis is op werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur bereikbaar, ☎ **(036) 868 8841**.

Buiten deze tijden is de Spoedpost van het ziekenhuis bereikbaar, ☎ **(036) 868 8811**.