

U heeft zojuist een gipsverband gekregen op de Spoedeisende Hulp of bij de Gipskamer. In deze folder vindt u informatie over de manier waarop u met het gips om moet gaan. Deze aanwijzingen gelden voor zowel volwassenen als kinderen. Het is goed u te realiseren dat uw persoonlijke situatie kan afwijken van de informatie in deze folder.

## Gipsverband

Een gipsverband zorgt ervoor dat het lichaamsdeel rust krijgt en zo min mogelijk kan bewegen. Bij een botbreuk zorgt het gips ervoor dat de botten in de goede stand blijven staan en kunnen genezen. Maar ook pees- en spierletsel, wonden en pijn kunnen redenen zijn dat u gips krijgt.

## Soort gips

Er zijn twee soorten gipsverband: een kunststof spalk of een circulair, kunststof gips. Het gipsverband kan om uw arm of om uw been zitten. Over de mate waarin u het been of de arm mag belasten, krijgt u instructies van de gipsverbandmeester, de arts of de verpleegkundige. Mogelijk heeft u een mitella/sling of elleboog-krukken nodig om de arm of het been te ontlasten.

## Drooghouden

Hoewel kunststof bestand is tegen vocht, mag het gips **niet** nat worden. Als het wel nat wordt, zuigen de onderlagen van de gipskous en de watten het water op. Dit zorgt er voor dat de huid verweekt en stukgaat. Om te zorgen dat u wel kunt douchen, zijn douchezakken te koop bij de apotheek of drogist.

## Zwelling

Vooraf de eerste dagen tot week heeft u last van zwellingen en bloeduitstortingen. Om zwelling te voorkomen of te verminderen, is het van belang de volgende aanwijzingen op te volgen en oefeningen te doen.

### *Aanwijzingen bij een ingegipste arm*

- Draag overdag een mitella of sling, zodat de hand hoger is dan de elleboog en boven de hartstreek uitsteekt.
- Draag geen ringen.
- Doe continu oefeningen met de vingers (zie hieronder). 's Nachts haalt u de arm uit de mitella of sling en kunt u de arm op een kussen leggen.

### *Aanwijzingen bij een ingegipst been*

- Leg de enkel boven de hartstreek (enkel hoger dan de knie, knie hoger dan de heup).
- Als u met krukken mag lopen, moet u evenwicht zoeken tussen hooghouden en met krukken lopen.

## Oefeningen

Probeer de volgende oefeningen enkele malen per dag te doen.

## *Oefeningen bij een ingegipste arm*

- Maak een vuist met de vingers en strek de vingers volledig.
- Spreid en sluit de vingers
- Draai rondjes met de bovenarm/schouder, alsof u koffie maalt of in een pan roert.
- Als de elleboog niet is ingegipst, strek en buig dan de elleboog.

## *Oefeningen bij een ingegipste been*

- Beweeg de tenen regelmatig.
- Til 10 keer zittend het gestrekte been 10 cm hoog gedurende 10 seconden.
- Als de knie niet is ingegipst, buig en strek dan de knie.

## **Pijn**

Bij pijn kunt u, tenzij er medische bezwaren zijn, paracetamol 500 mg gebruiken (maximaal 3000 mg per dag). Kinderen geeft u de kinderdosering. Als de arts een ander recept voorschrijft, volgt u dat recept.

## **Jeuk**

Jeuk wordt veroorzaakt door vocht tussen de huid en de gipskous. Dit kunt u bestrijden door te föhnen met koude lucht. Ook kunt met een speciale spray gedoseerd in het gips spuiten. Deze spuitbussen zijn bij de apotheek en drogist te koop. Gebruik in geen geval breinaalden of andere voorwerpen! Deze veroorzaken verwondingen aan de huid.

## **Extra instructies loopgips**

Bij gipsverband om het been is het mogelijk dat u loopgips heeft gekregen. Onder het loopgips zit een zool. U mag alleen op uw gips lopen als u de zool onder het gips aan heeft. Als u loopgips heeft en u mag het volledig belasten, moet u zich realiseren dat normaal lopen niet altijd mogelijk is. Binnenshuis kunt u zich redelijk voortbewegen, eventueel met een kruk. Buitenshuis is het echter vaak handig om hierbij één of twee krukken te gebruiken.

Door te lopen, kan enige onrust in het been ontstaan met zwelling tot gevolg. Zoek daarom evenwicht tussen lopen en hooghouden.

## **Trombose voorkomen**

Afhankelijk van de diagnose, de behandeling of het soort gips kan de arts u spuitjes met bloedverdunners voorschrijven om trombose te voorkomen. Deze spuitjes worden door uzelf in de huid gegeven; eventueel zal de wijkverpleging u hierbij behulpzaam zijn.

## **Vliegen met gips**

Vliegmaatschappijen hebben eisen gesteld aan het vliegen met gips. Als u van plan bent om te vliegen tijdens de gipsperiode, neem dan contact op met uw vliegmaatschappij en vraag naar de eisen. Dit voorkomt dat u wordt weggestuurd op het vliegveld. Neem daarna zo spoedig mogelijk contact op met de gipsverbandmeester voor verdere afstemming van afspraken en/of behandeling.

## Controle

U heeft een afspraak voor gipscontrole op de polikliniek meegekregen.

## Einde van de behandeling

Als het gips van uw arm of been af mag, moet u er wel rekening mee houden dat uw arm of been nog niet zo functioneert als vóór het letsel. U bent beperkt. Ook is het normaal dat uw arm of been iets zwelt.

Vergeet bij het verwijderen van beengips, niet uw schoenen mee te nemen.

## Contact

Neem in de volgende gevallen telefonisch contact op:

- Uw vingers of tenen tintelen, zijn gevoelloos, worden dik of verkleuren zeer donker.
- U kunt de vingers of tenen niet of nauwelijks meer bewegen.
- Het gips knelt of veroorzaakt pijn.
- Het gips is gebroken. Als u loopgips heeft, belast uw been dan niet meer.
- Het gips is nat en niet meer werkzaam.
- Als u vragen heeft over uw behandeling of het gipsverband.

In de volgende gevallen belt u via het algemene telefoonnummer van het ziekenhuis de Spoedeisende Hulp:

- Als u binnen 24 uur na de behandeling op de Spoedeisende Hulp problemen met het gipsverband krijgt en/of andere klachten heeft.
- Als er sprake is van een spoedgeval.

## Telefoonnummers

- Gipskamer: 020 – 755 7120  
(maan- t/m vrijdag, 08.30-16.30 uur)
- Algemene nummer Ziekenhuis Amstelland: 020 – 755 7000  
(7 dagen per week, 22.00-08.00 uur)