

Gipsverband

U heeft zojuist op de Spoedeisende hulp of bij de Gipskamer een gipsverband gekregen. In deze folder vindt u informatie over de manier waarop u met het gips om moet gaan. Deze aanwijzingen gelden voor zowel volwassenen als voor 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 een gips krijgt.

Soort gips

Er zijn twee soorten gipsverband: een *spalk* of een *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, om de arm of het been te ontlasten, een mitella/sling of elleboogkrukken nodig.

Drooghouden

Het gips mag niet nat worden, ondanks dat kunststof wel tegen vocht is bestand. Als het gips nat wordt, zuigen de onderlagen van de kous en de watten het water op. Dit zorgt ervoor dat de huid verweekt en stukgaat. Om te zorgen dat u wel kunt douchen, zijn er douchezakken te koop bij de SEH en de gipskamer.

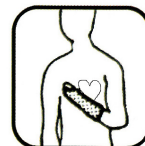


Zwelling

Vooraf de eerste dagen tot week heeft u last van zwellingen en bloedingstoringen. 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 dan de elleboog en boven de hartstreek uitsteekt.
- Draag geen ringen.
- Doe continu oefeningen met de vingers. '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 hoog houden en kruklopen.

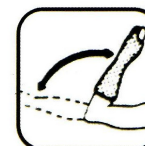


Oefeningen

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.
- Draai rondjes met de bovenarm/schouder, alsof u koffie maalt of in een pan roert.
- Als de elleboog niet is ingegipst, strek en buig de elleboog.



Oefeningen bij een ingegipste been

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



Pijn

Bij pijnklachten kunt u, tenzij er medische bezwaren zijn, paracetamol 500 mg gebruiken, maximaal 3000 mg per dag.

Bij 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 kous van het gips. 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.

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 echter is het vaak handig om hierbij één of twee krukken te gebruiken.

Door het lopen kan er weer enige onrust in het been ontstaan met zwelling tot gevolg. Zoek daarom evenwicht in lopen en hooghouden.

Trombose voorkomen

Afhankelijk van de diagnose, behandeling of soort gips kan het zijn dat de arts u spuitjes met bloedverdunders voorschrijft. De spuitjes krijgt u ter voorkoming van trombose.

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 blijven, moet u wel rekening houden met een arm of been dat nog niet zo functioneert als vóór het letsel. U bent beperkt. Ook is het normaal dat uw arm of been iets zwelt. Meestal krijgt u voor de beginperiode een elastische kous voor overdag. 's Nachts doet u deze kous af. Hoe lang u deze draagt is per individu verschillend.

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

Contact

Neem telefonisch contact op, wanneer, ondanks de aanwijzingen in deze folder:

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

Bereikbaarheid

U belt de Spoedeisende hulp in geval van:

- problemen met gips en/of klachten binnen 24 uur na behandeling op de Spoedeisende hulp.
- spoedgevallen.

Het telefoonnummer van de Spoedeisende hulp is 020 - 755 6560. De Spoedpost is zeven dagen per week bereikbaar tussen 8.00 en 22.00 uur.

Tussen 22.00 en 8.00 uur kunt u bij spoedgevallen bellen naar het algemene nummer van het ziekenhuis 020 - 755 7000.

Voor afspraken op de Gipskamer belt u 020 - 755 7120 (Behandelcentrum).

In alle andere gevallen belt u 020 - 755 6115 (Gipskamer); bereikbaar maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 16.30 uur.

Opmerkingen over deze folder

Ontbreekt er informatie in deze folder of is iets onduidelijk beschreven, dan horen wij dat graag. U kunt uw opmerkingen doorgeven via voorlichting@zha.nl.