



Gipsbehandeling

Traumachirurgie polikliniek

Voor een goed herstel is het van belang dat u bepaalde oefeningen en instructies in deze folder opvolgt.

Gips zorgt ervoor dat uw arm of been rust krijgt en goed kan genezen als het gebroken of gescheurd is. Ook zorgt het ervoor dat u minder pijn hebt.

Hard worden van het gips

Gips is niet meteen hard. Kunststofgips heeft na 30 minuten zijn maximale sterkte bereikt en een kalkgips na 48 uur. Tot dat moment moet u zeer voorzichtig zijn met het gips. U mag uw arm of been niet belasten totdat het volledig is uitgehard. Laat het gips daarom niet op een harde rand rusten, maar leg uw arm of been op een kussen ter ondersteuning.

Droog houden

Gipsverband mag niet nat worden, want dan wordt het zacht. Kunststofgips kan wel tegen water, maar toch is het belangrijk om ook dit gips droog te houden. Het verband dat eronder zit neemt wel water op. Dat kan irritatie en huidklachten geven. Gebruik daarom bij het douchen een plastic zak. Deze plastic zak kunt u met tape waterdicht afplakken op uw huid.



Autorijden

Als uw arm of been in het gips zit mag u niet autorijden, tenzij u uitdrukkelijke schriftelijke toestemming hebt van uw verzekeringsmaatschappij. De wegenverkeerswet staat rijden met gips namelijk niet toe. Mocht u een ongeluk krijgen, dan vergoedt de verzekering de kosten mogelijk niet of gedeeltelijk.

Vliegen

Bent u van plan te gaan vliegen? Bespreek dit met uw specialist of gipsverbandmeester. Informeer daarnaast bij uw vliegmaatschappij naar de richtlijnen. Vliegmaatschappijen weigeren vaak passagiers met gips(verband). Tijdens het vliegen kunnen de handen en voeten opzwellen door vochtophoping. Hierdoor kan het gips (te) strak gaan zitten en kunnen klachten ontstaan.

Jeuk en huidbeschadiging

Soms gaat de huid onder het gips jeuken. Dit komt meestal door vocht tussen de huid en het gips (zoals transpiratievocht). Als u last krijgt van jeuk, kunt u dit bestrijden door te föhnen tussen de huid en het gips. Zet de föhn altijd op de koude stand. Gebruik bij jeuk geen scherpe voorwerpen zoals een breinaald. De huid kan beschadigen wanneer er voorwerpen tussen het gips en de huid terechtkomen. U maakt hiermee wondjes met een infectie tot gevolg. Afleiding helpt om de jeuk af te laten nemen.

Zwelling voorkomen

Voorkom zwellingen door uw arm of been zoveel mogelijk hoog te houden of hoog te leggen. Hebt u al last van zwelling, dan helpt het hoog leggen ook om de zwelling te verminderen. Hebt u gips om uw hand of arm? Draag dan geen ringen. Uw hand kan door het gips zo opzwellen dat u uw ring niet meer af kunt

krijgen. Dit kan gaan afknellen. Draag uw arm de eerste 3 tot 5 dagen in een mitella. Leg ook daarna uw arm regelmatig hoog neer.

Mobiliseren met krukken of looprek

Wanneer uw been in het gips zit mag u dit been alleen belasten wanneer dit wordt aangegeven door de arts of gipsverbandmeester.

Hulpmiddelen zoals een looprek of krukken worden uitgeleend via de receptie van de Spoedpost. Let op: Hier kunt u ze niet inleveren!

Eventueel zijn hier kosten aan verbonden (afhankelijk van uw verzekering).

Zorg ervoor dat de hulpmiddelen op de juiste hoogte zijn afgesteld. U kunt eventueel een zorgverlener vragen hierbij te helpen

Het adres van het inleverpunt van deze hulpmiddelen is te vinden in uw mail of brief welke u bij uitgifte heeft ontvangen.

Bewegen

Met oefeningen houdt u uw gewrichten en spieren soepel. Ze zijn ook goed voor uw bloedsomloop. Oefen overdag ieder uur, ongeveer 5 minuten.

Gips tot aan uw elleboog

Beweeg uw armen omhoog om uw schouder soepel te houden. Buig en strek uw elleboog. Beweeg de vingers die niet in het gips zitten en maak een vuist.

Gips tot aan uw schouder

Doe uw beide armen omhoog en houd ze ter hoogte van uw schouder. Maak een cirkelbeweging met uw armen. Beweeg de vingers die niet in het gips zitten en maak een vuist.

Gips om uw onder- en bovenbeen

Til uw been horizontaal op en beweeg de tenen die niet in het gips zitten.

Gips om uw onderbeen

Buig en strek uw knie. Beweeg de tenen die niet in het gips zitten.



Wanneer contact opnemen?

Als u weer thuis bent, kunnen zich onverhoopt klachten voordoen. Als u een van de volgende klachten hebt in de periode voor uw eerste controle op de polikliniek, neem dan contact op met de Traumachirurgie poli, tel.: (0570) 53 50 60. Bij dringende problemen buiten kantooruren belt u met de Spoedeisende Hulp, tel.: (0570) 53 53 00.

- Bij forse toename van de pijn.
- Bij forse toename van zwelling van vingers of tenen.
- Doof" gevoel van vingers of tenen.
- Breuken of scheuren in het gips. Vanaf dat moment mag u uw arm of been niet meer belasten.

Verwijderen gips

Als het gips net is verwijderd, is de kans groot dat uw spieren en gewrichten toch wat stijf zijn geworden ondanks de oefeningen. U zult de mitella/sling of krukken waarschijnlijk weer even nodig hebben. Neem uw mitella of krukken mee. Kort na het verwijderen van het gips zullen het been en de arm een neiging tot zwellen hebben. Zo'n zwelling neemt in de loop van de dag toe en is 's avonds het ergst. Dit is niet verontrustend, de zwelling verdwijnt langzamerhand spontaan. U kunt de klachten verminderen door het been of de arm niet te veel te belasten en hoger te leggen.

Vragen/meer informatie?

Hebt u nog vragen dan kunt u die stellen aan uw behandelend specialist. U kunt bellen op werkdagen van 8.00 tot 17.00 uur naar de Traumachirurgie poli, tel.: (0570) 53 50 60. Voor kinderen is er een speciaal beeldverhaal gemaakt over een gipsbehandeling. Ga hiervoor naar www.dz.nl/afdelingen/gipskamer

Meer informatie

Uw rechten en plichten. Kent u ze?

Wij doen er alles aan om u de beste zorg en behandeling te geven. Dat doen we samen met u. Voor zowel u als de zorgverlener zijn er rechten en plichten. Het is belangrijk dat u ze kent. Bijvoorbeeld wat mag ik van mijn zorgverlener verwachten? Waar kan ik mijn medische gegevens inzien? Wat houdt het recht op privacy in? U leest ze op www.dz.nl/rechtenenplichten.

Algemene contactgegevens

Deventer Ziekenhuis
Nico Bolkesteinlaan 75
7416 SE Deventer

Tel. nr.: 0570 53 53 53
info@dz.nl
www.dz.nl