

Gips- en kunststofverband

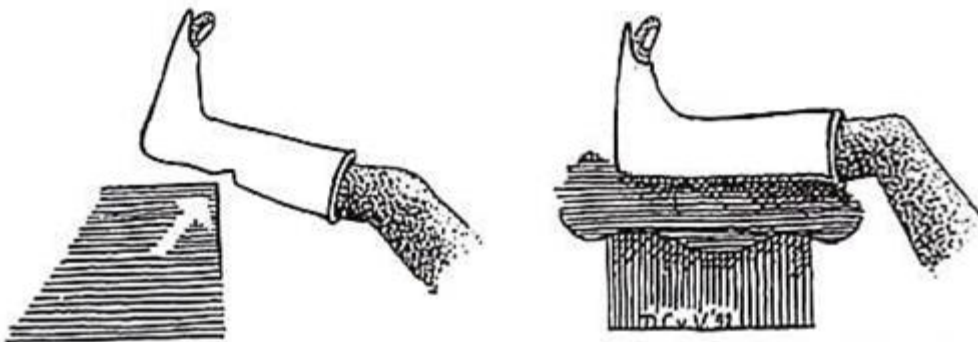
Inhoudsopgave

Klik op het onderwerp om verder te lezen.

Bewegingsoefeningen bij boven- of onderarmgips	1
Bewegingsoefeningen bij een onder of bovenbeengips	2
Wat te doen bij zwelling?	2
Reizen met een lichaamsdeel in het gips	2
Belangrijke telefoonnummers	2

Wij hebben een gips- of kunststofverband bij u aangelegd. In deze folder staat hoe u hiermee het beste kunt omgaan.

Als u op de Spoedeisende Hulp gips heeft gekregen, bereikt het gips in 48 uur zijn normale sterkte. Daarom is het belangrijk dat u de eerste 48 uur extra voorzichtig bent. Als u het gips ergens op laat rusten, leg dan een kussen eronder en kijk vooral uit met harde randen. Er kunnen deuken in het gips komen.

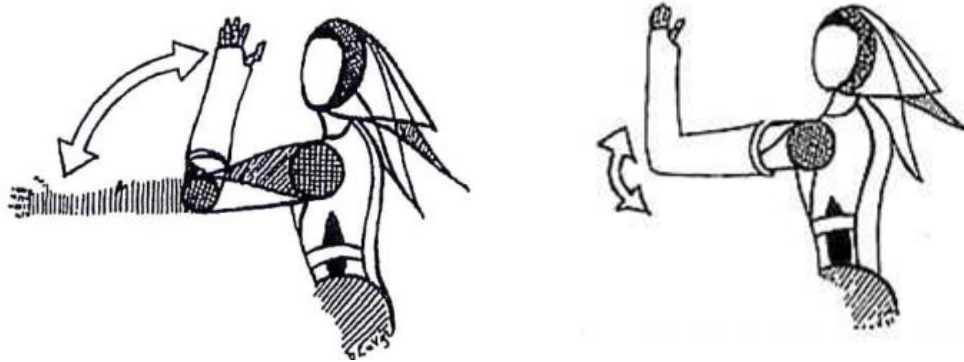


Een gips of kunststofverband is bedoeld om steun en rust te geven. Het verband moet prettig zitten en u de mogelijkheid geven om vingers en tenen te bewegen (tenzij deze met opzet in het gips zijn gezet). Gips en kunststofverband mogen niet nat worden. Neem maatregelen om dit te voorkomen. Als u een loopgips met schoen krijgt, informeert de gipsverbandmeester u wanneer het materiaal hard genoeg is om te belasten. De arts vertelt u in welke mate u het been mag belasten. Door het belasten van het been kunnen pijnklachten ontstaan. Zorg dat u niets forceert en neem op tijd rust.

Bewegingsoefeningen bij boven- of onderarmgips

Oefeningen zijn van belang om de gewrichten soepel te houden en de bloedcirculatie te stimuleren. Daarom raden wij u aan meerdere keren per dag de oefeningen te doen zoals hieronder beschreven.

- De ingegipste arm moet u hoog leggen of hooghouden, eventueel met een mitella.
- De niet-ingegipste vingers moet u dagelijks meerdere keren strekken en hiermee een vuist maken.
- De elleboog moet u meerdere malen per dag buigen en strekken (als u een onderarmgips heeft).
- Wij raden u daarnaast aan om meerdere keren per dag de arm op schouderhoogte te brengen.



Bewegingsoefeningen bij een onder- of bovenbeengips

Om zwelling te voorkomen of verminderen moet u als u zit of ligt het ingegipste been hoog leggen. Hierbij hoort de voet hoger te liggen dan de knie en de knie weer hoger dan de heup.

Als u een onderbeengips heeft, moet u het been, de knie en de heup meerdere malen per dag buigen en strekken. Als u een bovenbeengips heeft mag u, als de pijn het toelaat, meerdere keren uw been optillen.

Wat te doen bij zwelling?

Bij een arm- of beenbreuk ontstaat een bloeding die een zwelling tot gevolg kan hebben. Ook in de fase van herstel is zwelling een normaal verschijnsel. De zwelling kan toenemen door het laten afhangen van het aangedane lichaamsdeel en door dit lichaamsdeel te veel te gebruiken.

De verschijnselen die dan optreden zijn:

- geen ruimte in het gips;
- een zwaar gevoel in het aangedane lichaamsdeel;
- dikker wordende vingers of tenen;
- tintelingen of pijn.

Als deze verschijnselen zich voordoen, kunt u het beste:

- het aangedane lichaamsdeel hoog leggen;
- het rustiger aandoen met bewegen en oefenen.

Is er na enkele uren geen verbetering merkbaar of wordt de pijn onhoudbaar? Dan kunt u contact opnemen met de Gipskamer. Buiten kantooruren kunt u de Spoedeisende Hulp bellen.

Jeuk is een vervelend maar normaal verschijnsel. Als u jeuk heeft, mag u nooit met pennen of breinaalden onder het gips krabben. U kunt hierdoor de huid beschadigen. Rust en afleiding zijn vaak voldoende om de jeuk te doen afnemen.

Reizen met een lichaamsdeel in het gips

Als u een vliegreis gaat maken met gips overleg dit dan met uw behandelend arts en uw vliegtuigmaatschappij.

Tot slot

Als u vragen of problemen heeft, kunt u tijdens werkdagen contact opnemen met de Gipskamer. Het nummer vindt u onderaan deze folder.

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00

**Locatie ETZ Elisabeth
Gipskamer:
Route 52** (013) 221 80 37

**Locatie ETZ TweeSteden
Gipskamer:** 013-221 53 16

Gipskamer, 43_279 01-21

Copyright® ETZ
Afdeling Communicatie
Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.