

Gips- of kunststofverband

Informatie en oefeningen

U hebt een gips- of kunststofverband gekregen van de gipsverbandmeester. Op dit blad vindt u informatie over het omgaan met een arm of been in het gips. De informatie geldt zowel voor het gips- als het kunststofverband.

Omgaan met het verband

De gipsspalk is na twee dagen pas hard. Hier mag u niet op staan of lopen. Kunststofverbanden mogen al na een half uur worden belast. Als u loopgips hebt gekregen, mag u dit na een half uur belasten. Het been niet laten rusten op een harde rand, leg een kussen onder het gips. U mag nooit met pennen, naalden of andere scherpe voorwerpen onder het gips krabben. Er kan gemakkelijk een wondje ontstaan dat kan gaan ontsteken. Bij jeuk of hitte kunt u met een föhn, ventilator of een koelpakking op de huid boven het gips om te koelen. Leg geen deken over het gips. Voor zowel gips- als kunststofverbanden geldt dat ze niet nat mogen worden. Er zijn speciale beschermhoezen te koop die voorkomen dat het verband nat wordt. U kunt deze hoezen kopen bij de apotheek of via internet. Als u doucht, ga dan zitten in de douche.

Quote: Houdt het gips hoog, droog en koel.

Voorkomen van de zwelling

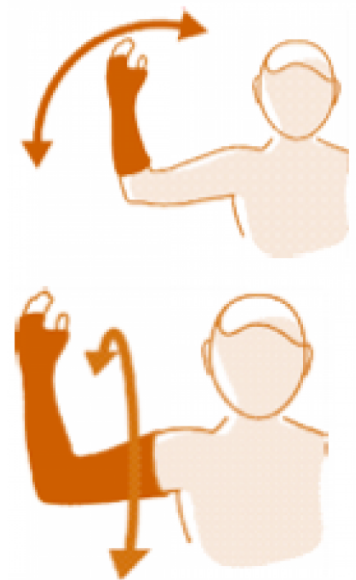
Bij een arm- of beenbreuk ontstaat een bloeding met mogelijk een zwelling als gevolg. Om zwelling tegen te gaan, geven wij u de onderstaande adviezen.

Gips om de arm

- Draag geen ringen.
- Draag uw arm overdag in de draagdoek of sling (gedurende een week).
- Houd uw arm zoveel mogelijk omhoog (hoger dan de elleboog).

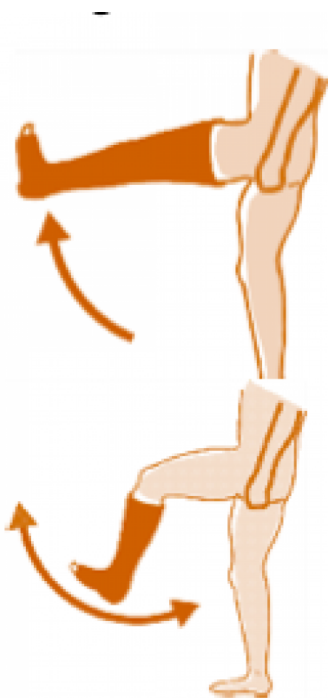
Oefeningen

- Buig en strek de vingers krachtig door in een spons te knijpen.
- Beweeg schouder en elleboog een paar keer per dag.



Bovenarmgips

Breng beide armen op schouder hoogte en maak cirkelvormige bewegingen. Breng uw hand boven uw hoofd om de schouder te oefenen.



Bij een gips om het been

Leg uw been goed hoog (op een kussen) en **zorg dat de enkel boven de knie uitkomt en de knie boven de heup**. Voor het slapen gaan verhoogt u het voeteneinde met bijvoorbeeld een kussen. Leg uw been op het dekbed en niet eronder. Dit omdat uw been dan te warm wordt. Laat, als u zit, uw been op een bankje rusten en wel zo dat uw been hoger ligt dan uw heup. Deze maatregelen zijn vooral de eerste dagen van het letsel noodzakelijk.

Oefeningen

U kunt al op de eerste of tweede dag starten met de oefeningen zoals hieronder aangegeven. Als dit niet zo is, zal de behandelend arts u dit vertellen.

Een bovenbeen gipsverband

Til het been loodrecht op; dit is een redelijk zware oefening, maar belangrijk om te voorkomen dat uw spieren slap worden en dat uw heup stijf wordt.

Een onderbeen gipsverband

Buig en strek het been, de knie en de heup, waarbij u de niet ingegipste tenen beweegt.

Pijnbestrijding

Om de behandeling zo goed mogelijk te laten verlopen, adviseren we u **bij uw eerst volgend polikliniekbezoek (gipswissel) één uur van tevoren twee maal 500 milligram paracetamol in te nemen.** Ook is het raadzaam een begeleider mee te nemen. Dit omdat u suf kunt worden als u meer medicatie nodig hebt tijdens de behandeling.

Autorijden

U mag met gips om uw been en arm niet autorijden, fietsen of een scooter besturen. Dit kan verzekeringstechnisch gevolgen voor u hebben. Voor meer informatie, neem contact op met uw verzekeringsadviseur.

Gips afhalen bij kinderen

Het helpt om, vóór het verwijderen van het gips bij kinderen, thuis een YouTube film te bekijken betreffende gips afhalen. Dit geeft de nodige informatie en geeft meer rust bij kinderen.

Problemen thuis

Neem telefonisch contact op met de gipskamer als uw gips gebroken of nat geworden is, waardoor het niet meer de nodige ondersteuning biedt ook als het gips op één bepaalde plaats blijft drukken. Neem meteen contact op met de Spoedeisende Hulp (SEH) als u pijn blijft houden of als de pijn verergert. Ook als uw vingers of tenen dik, blauw of wit worden en eventueel gaan tintelen, zelfs als u uw arm of been hoog legt, belt u met de Spoedeisende Hulp.

Vliegen

Gaat u weg met het vliegtuig, neem dan contact op met de vliegmaatschappij. Op grote hoogte kan een arm of been opzwellen en kan de vliegmaatschappij u weigeren. Bij een aantal maatschappijen is het splijten van het gips voldoende om u wel mee te nemen. Neem contact op met de gipskamer.

Contact

Als u vragen heeft over het gips, dan kunt u tijdens kantooruren, telefonisch contact opnemen met de gipskamer waar u het gips hebt gekregen.

Gipskamer Orthopedie

T: 043-387 77 47

algemeen Mumc+ (doorverbinden met gipskamer)

T: 043-387 76 37

Spoedeisende Hulp (SEH)

T: 043-387 67 00 (‘s avonds, ‘s nachts en in het weekend)

Website

- www.mumc.nl

