Instructies voor gipsverband

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

In deze folder geven wij u instructies hoe om te gaan met uw gipsverband. Lees deze informatie goed door en volg de aanwijzingen op. Let op: aan het einde van deze folder krijgt u instructies voor gips bij een gebroken pols.

U heeft een kalk- of kunststofgipsverband gekregen.
Een kalkgipsverband moet 24 uur drogen. Kunststofgipsverband is na 20 minuten uitgehard.

Waarom krijgt u gips

Gips wordt aangelegd als u een breuk, verstuiking of ontwrichting hebt opgelopen. Het doel van het gipsverband is dat het betreffende lichaamsdeel rust krijgt.

Zwelling

Door de breuk, verstuiking of ontwrichting kan zwelling ontstaan. Zwelling onder het gips kan zeer vervelend zijn omdat door onvoldoende ruimte onder het gips de bloedvaten dichtgedrukt kunnen worden.

Om zwelling onder het gips te voorkomen of te verminderen, is het belangrijk onderstaande adviezen op te volgen.

Bij gips om uw arm


Bron: IJsselland Ziekenhuis

- ✓ Draag geen ringen of armbanden.
- ✓ Houd uw arm hoog in een mitella of sling.
- ✓ Leg uw arm op een kussen en/of armleuning (hand hoger dan uw elleboog) en zorg dat het gips niet op harde randen ligt.
- ✓ Oefen uw armspieren, om het vocht weg te pompen.
  - Maak een krachtige vuist, gevolgd door krachtig strekken van uw vingers.
  - Bij onderarmgips > buig en strek uw elleboog.

- Beweeg uw schouder.
  > Ga iets voorover staan en beweeg uw arm in de vorm van een cirkel (alsof u ouderwets koffie maalt).
  > Oefen uw schouder ook door uw arm boven uw hoofd te heffen.
- Doe de oefeningen minimaal 3x per dag.

Bij gips om uw been

✓ Leg uw been hoog als u in rust bent. Uw enkel boven uw knie, uw knie boven uw heup.
✓ Zorg dat het gips niet op harde randen ligt.
✓ Oefen uw beenspieren.
> Hef uw been gestrekt, houd 10 seconden vast en leg uw been weer neer.
> Trek uw tenen naar uw neus.
> Bij onderbeengips > buig en strek uw knie.
> Doe de oefeningen minimaal 3x per dag.

✓ Gips belasten (loopgips)
Alleen indien de arts of gipsverbandmeester toestemming heeft gegeven!
- Loopgips is gips dat u mag belasten. Dit gips wordt van kunststof gemaakt. U mag met dit gips lopen en staan.
- Wacht een half uur want dan pas is het gips hard genoeg om te belasten en kunt u ermee lopen.
- Gebruik altijd de loopzool die u van de gipsverbandmeester heeft gekregen, ook in huis.
- Soms is het beter dat u krukken gebruikt bij het lopen. Verplaats uw krukken, vervolgens uw been in het gips en dan het goede been. Hetzelfde geldt voor lopen met een looprekje of rollator.

Hoe loopt u met krukken

We hebben voor u een filmpje gemaakt hoe u met krukken loopt. Klik hier om het filmpje te bekijken.

Hoe loopt u trappen met krukken

We hebben voor u een filmpje gemaakt hoe u trappen loopt met krukken. Klik hier om het filmpje te bekijken.

Pijn

Pijn hoort bij het letsel. Het is een fabel dat u geen pijn meer heeft als uw arm of been in het gips zit.

Heeft u pijn? Gebruik dan paracetamol. *Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing in de verpakking voor de juiste dosering.*
Eventueel in combinatie met de pijnmedicatie die u van de arts op recept heeft ontvangen.

Vooral de eerste week na het ontstaan van de breuk is het oefenen pijnlijk. Dit heeft geen invloed op het herstel van de breuk.

Jeuk

Heeft u last van jeuk onder het gipsverband? Krab nooit met (scherpe) voorwerpen onder het gips. Hierdoor kan een wond ontstaan. Een klein wondje kan een grote infectie veroorzaken. Een koude luchtstroom, zoals het gebruik van een föhn, vermindert de jeuk.

Auto rijden

Houd er rekening mee dat zolang u gips heeft, u niet mag autorijden. U bent dan niet verzekerd en riskeert een boete.

Vliegen met gips

Geef bij de gipsverbandmeester aan wanneer u gaat reizen met het vliegtuig. Om veiligheidsredenen is het namelijk verboden om te vliegen met circulair gips.

Droog houden

Het gipsverband mag niet nat worden. De huid blijft dan te lang vochtig en kan daardoor stuk gaan. Vocht veroorzaakt ook jeuk.

U kunt het gips beschermen met een waterdichte hoes.
Informatie over deze hoezen kunt u krijgen op de gipskamer.
De hoezen worden niet vergoed door uw zorgverzekeraar.
Ze zijn te koop bij de meeste drogisterijen.

Krukken

Heeft u elleboogkrukken nodig? Deze zijn te koop of te huur bij een thuiszorgwinkel. Na huurgebruik levert u de krukken weer in bij de thuiszorgwinkel. De huurperiode wordt beëindigd bij het inleveren van de krukken. Een lijst van thuiszorgwinkels bij u in de buurt ontvangt u bij aflevering van de krukken.

Verwijderen van het gips

Als het gips van uw been of voet wordt verwijderd, kunt u het beste krukken en stevige schoenen meenemen. U heeft ze in het begin nodig omdat uw spieren zwak zijn geworden. Ook nu kunt u in het begin een dikke enkel of voet krijgen. Dit is niet erg en gaat vanzelf over.

Als het gips van uw arm wordt verwijderd, kunt u in het begin dikke vingers krijgen. Houd uw arm hoog, dan gaat dit sneller over.

Vitamine C

Wij adviseren volwassenen om dagelijks een dosis van 500 milligram vitamine C (verkrijgbaar bij de drogist) te slikken vanaf het moment van de breuk tot 50 dagen daarna.

Uit onderzoek blijkt dat vitamine C het lichaam ondersteuning geeft om de zwelling te verminderen en het herstelproces te bevorderen. Hierdoor vermindert de kans op complicaties.

Wanneer contact opnemen met het ziekenhuis

- Als het gipsverband zodanig knelt dat uw vingers of tenen
  - dikker worden.
  - verkleuren.
  - kouder worden.
  - tintelen.
  - pijnlijk en gespannen aanvoelen.
  - gevoelloos worden.
- Als er teveel speling/ruimte zit tussen het gips en uw huid en dit klachten geeft.
- Als het gips teveel schuurt op uw huid of teveel drukt op een bepaalde plaats.
- Als het gips gebroken of gescheurd is.
- Als de pijn niet vermindert, maar toeneemt.
- Als er iets in het gips is gevallen of gestopt.
- Als het gips nat is geworden.

De gipskamer is van maandag t/m vrijdag van 09.00 – 16.00 uur bereikbaar op telefoonnummer **010 – 258 5986**.

Buiten deze tijden kunt u contact opnemen met de Spoedeisende hulp, telefoonnummer **010 – 258 5125**.

Specifieke instructies bij een gebroken pols

Een polsbreuk is één van de meest voorkomende botbreuken.

De pols is het gewricht dat wordt gevormd door de handwortelbeentjes in de hand en de twee onderarmbotten: het spaakbeen en de ellepijp.

De breuk

Bij een polsbreuk is er een breuk van het spaakbeen of de ellepijp. Ook kunnen beide botten gebroken zijn. Soms betreft het alleen een scheurtje in het bot, maar het kan ook zijn dat de botstukken zijn verplaatst. Behalve letsel aan het bot is er ook altijd letsel aan de zogeheten weke delen, zoals pezen, spieren en eventueel vaten en zenuwen.

Behandeling

Indien geen belangrijke verplaatsing van de botstukken is, wordt een gipsspalk aangelegd. Wanneer de botstukken teveel zijn verplaatst dan moet het bot worden teruggeplaatst (repositie). Dit gebeurt meestal onder plaatselijke verdoving door in het gebied van de breuk verdovingsvloeistof te spuiten.

Na het zetten van het bot wordt een gipsspalk aangelegd, in sommige gevallen kan dit ook een bovenarmspalk zijn.

Hierna wordt een röntgenfoto gemaakt om te controleren of de juiste stand in het gips is bereikt.

Heeft u nog vragen?

Neem dan contact op met de gipskamer, telefoonnummer **010 – 258 5986**, bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 09.00 – 16.00 uur.

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u krijgt. Stel vragen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland** Bekijk onze korte animatie **Bekijk uw gegevens in Mijn IJsselland**
Persoonlijke gezondheidsomgeving (PGO) Website/app (gratis) waarop u al uw gezondheidsgegevens kunt bundelen en raadplegen **PGO**
Aanbevolen websites Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**
IJsselland Folders Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**