

Gips- of kunststofverband

Wat u wel en niet kunt doen

Inleiding

U heeft gips- of kunststofverband gekregen omdat u een botbreuk heeft of een beschadiging aan een gewricht of pees. Het gips- of kunststofverband zorgt ervoor dat de botbreuk in de goede stand blijft staan en dat beschadigde gewrichten of pezen rust krijgen. Ook ervaart u over het algemeen minder pijn. In deze folder vindt u informatie over het dragen van een gips- of kunststofverband.

Adviezen

- Ongeveer een half uur na het aanbrengen van een kunststofverband, heeft het kunststof zijn maximale sterkte. Bij een gipsverband duurt dat 48 uur. Tijdens deze periode moet u erg voorzichtig zijn met het gips. Leg uw arm of been in het gips niet op harde randen en dergelijke, maar leg er een kussentje onder.



- Wanneer uw hand of arm in het gips zit mag u geen ringen dragen. Er kunnen zwellingen ontstaan en al bij lichte zwelling kunnen stoornissen optreden in de bloedsomloop. Gebruikt u ook geen nagellak want aan de kleur van de nagels controleren we de bloedsomloop.



- Wij adviseren u nooit met pennen, naalden en dergelijke onder het gips te krabben als u jeuk heeft. Er kan gemakkelijk een wondje ontstaan dat tot een infectie kan leiden.



- Zorg ervoor dat het gipsverband droog blijft, anders wordt het zacht. Ook het kunststofverband mag niet nat worden. Hoewel het kunststof wel tegen water kan, neemt het verband eronder wel water op. Dat kan irriteren en voor huidproblemen zorgen. Als het kunststof vuil is, kunt u het met een borsteltje of vochtige doek reinigen. Gipsverband kunt u niet schoonmaken.



- U mag het gips niet verwarmen (bijvoorbeeld niet lang in de zon liggen en niet vlakbij een warme kachel houden).

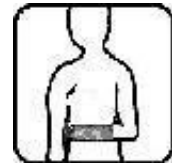
- Let u er ook op dat het gips nergens tegenaan stoot.



- Houd uw arm of been zoveel mogelijk omhoog. Vooral in de eerste week kan uw ingegipste arm of been dikker worden door het vasthouden van vocht. Een andere oorzaak is dat het bloed in uw arm of been niet helemaal goed terugstroomt.

Bij armletsel:

Houd uw arm hoog met behulp van een sling. 's Nachts kunt u de sling afdoen en de arm het beste op een kussen leggen.



Bij been-/voetletsel:

Houd uw been omhoog. De enkel wat hoger dan de knie en de knie wat hoger dan het bekken. Als u in bed ligt kunt u een kussen aan het voeteneinde onder de matras leggen. Als u in een stoel zit legt u een kussen op de zitting van de stoel tegenover u. Bij loopgips raden wij u aan de schoen aan uw gezonde voet wat te verhogen.



Oefeningen

Het is van belang om uw gewrichten soepel te houden en te zorgen voor een goede doorstroming van het bloed. Zolang u gips- of kunststofverband draagt adviseren wij u daarom de volgende oefeningen doen:

Bij armletsel:

- Draai rondjes met de schouders.
- Maak strekkende en buigende bewegingen met uw ellebogen.
- Strek uw vingers en maak vervolgens een vuist.
- Span uw armspieren aan en ontspan ze daarna.



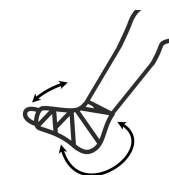
Bij beenletsel:

- Beweeg uw heupen.
- Maak strekkende en buigende bewegingen met uw knie.
- Beweeg uw tenen.
- Span uw beenspieren aan door uw been op te tillen en ontspan ze daarna.



Bij voetletsel:

- Beweeg uw enkel.
- Beweeg uw voet naar u toe.
- Draai rondjes met de enkel.



Autorijden

Houdt u er rekening mee dat u met gips- of kunststofverband in de meeste gevallen niet mag autorijden. Vraag uw verzekeringsmaatschappij om schriftelijke toestemming. De kans bestaat anders dat uw verzekeringsmaatschappij de kosten van een ongeval niet of slechts gedeeltelijk vergoedt.

Vliegen

Vliegen met gips kan problemen geven. Veel maatschappijen nemen geen passagier mee met gips. Als u moet vliegen, overleg dan altijd met uw luchtvaartmaatschappij. In overleg met de gipskamer kan er naar mogelijkheden worden gezocht om toch te vliegen.

Voorkomen van trombose

De kuitspier zorgt mede voor het stimuleren van de bloedsomloop in de benen. Wanneer u gips om uw been heeft, is het niet mogelijk uw kuitspier actief te gebruiken en bestaat er een verhoogde kans op trombose. Trombose is een bloedstolsel dat een bloedvat kan afsluiten.

Sommige patiënten hebben bij het krijgen van een bovenbeen – en/of onderbeengips een verhoogd risico op trombose. Bij een verhoogd risico schrijft de arts op de Spoedeisende Hulp indien nodig het medicijn Fraxiparine voor. Dit bloedverdunnende medicijn moet dagelijks zolang het been in het gips zit geïnjecteerd worden. De verpleegkundige van de Spoedeisende Hulp geeft instructies over het toedienen van de injectie.

Contact opnemen met het ziekenhuis

Neemt u direct telefonisch contact met ons op wanneer:

- uw vingers of tenen dik worden;
- uw vingers of tenen blauw of wit worden;
- uw vingers of tenen gaan tintelen of pijn gaan doen;
- u een doof gevoel in uw vingers of tenen heeft;
- er een breuk of scheur in het gips is ontstaan.

Van maandag tot en met vrijdag kunt u, voor acute situaties, tussen 08.00 - 16.30 uur bellen met de gipskamer. Het telefoonnummer is (0314) 32 95 39. Buiten deze tijden belt u met de Spoedeisende Hulp, telefoonnummer (0314) 32 95 37.

Overige vragen en maken van afspraken

Voor het maken van afspraken en vragen die kunnen wachten, kunt u van maandag tot en met vrijdag bellen met de gipskamer tussen 08.00 - 9.00 uur. Het telefoonnummer is (0314) 32 95 39.