

GIPSVERBANDEN

Inleiding

U hebt op de afdeling Spoedeisende Hulp of op de gipskamer een (kunststof) 'gips'verband gekregen. Deze folder informeert u hoe u hiermee moet omgaan, waar u rekening mee moet houden bij de verwijdering van het (kunststof)gips, wat u moet doen bij klachten en waar u terecht kunt met vragen.

Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.

Het gipsverband

U hebt een 'gips'verband om uw arm of been gekregen. Een verband van kunststof of gips zorgt ervoor dat het deel in het 'gips' rust krijgt en niet meer kan bewegen. Bij een botbreuk bijvoorbeeld zorgt zo'n verband ervoor dat de botten in de goede stand blijven staan en kunnen genezen, bij een beschadigd gewricht of bij beschadigde pezen zorgt het dat deze rust krijgen.

Hieronder volgen enkele tips:

- ***Stevigheid:***

Gips is pas na 48 uur hard. De eerste 2 dagen moet u er dus voorzichtig mee zijn. Laat het gips niet op een harde rand rusten, maar op een zachte onderlaag. Circulair kunststofgips is al na 30 minuten volledig hard en u hoeft dus minder lang voorzichtig te zijn.

- ***Gips en water:***

Gips mag niet nat worden. Circulair kunststofgips kan wel tegen water, maar de katoenen kous en watten eronder niet. Bescherm het gips of kunststofgips dus bij het douchen met een plastic zak of een speciale badkous. Een plastic zak kunt u met een pleister waterdicht afplakken op uw huid. Een speciale douchehoes is verkrijgbaar op de gipskamer. Voor deze badkous moet u betalen (ziekttekostenverzekeraars vergoeden die meestal niet). Douche zo kort mogelijk.

- ***Zwelling:***

Vooraf in de eerste week is het belangrijk dat u uw ingegipste arm of been omhoog houdt om te zorgen dat de bestaande zwelling afneemt en voorkomt u dat de zwelling toeneemt. Is uw arm gezwollen, draag deze dan in een sling (stoffen band), in een mitella (draagdoek) of leg de arm op een kussentje op uw schoot. Zorg ervoor dat de hand hoger is dan de elleboog. 's Nachts kunt u de sling of mitella afdoen en uw arm eventueel op een kussen leggen. Is uw been gezwollen, leg het dan op één of meerdere kussens. Het is belangrijk dat de voet hoger ligt dan de knie en de knie weer hoger dan de heup. 's Nachts kunt u een kussen onder uw matras leggen aan het

voeteneind. U doet er goed aan om niet te veel te lopen (met uw krukken), omdat het been dan lang naar beneden hangt.

- **Oefeningen:**

Het is belangrijk dat u oefeningen doet om de bloedsomloop te stimuleren, niet ingegipste gewrichten soepel te houden en de spierkracht zo veel mogelijk te behouden. Probeer de volgende oefeningen enkele malen per dag te doen en minimaal vijf keer achter elkaar.

- *Armoefeningen:* maak drie tellen lang een stevige vuist, strek de vingers vervolgens 3 tellen. Draai rondjes met de schouder: ga in een iets voorovergebogen houding staan en maak een beweging alsof u ouderwets koffie maalt. Als de elleboog niet is ingegipst: strek en buig de elleboog dan.
- *Beenoefeningen:* trek de tenen naar u toe (richting van uw neus) gedurende 3 tellen, druk ze hierna 3 tellen lang van u af. Til zittend het gestrekte been gedurende 3 tellen op. Indien de knie niet is ingegipst: buig en strek de knie dan.

- **Elleboogkrukken:**

Een gipsspalk mag u niet belasten, omdat die dan breekt. U mag dus niet lopen of staan zonder het gebruik van krukken. U krijgt een recept, waarmee u elleboogkrukken kunt lenen bij de thuiszorg. Wanneer de arts u dat heeft gezegd, mag u circulair gips en kunststofgips belasten. U krijgt hierover instructies mee (afhankelijk van uw letsel).

- **Loopgips:**

Als u loopgips hebt, zorg dan dat u met het ingegipste been niet gaat slepen. Loop daarom zo normaal mogelijk. Omdat u uw enkel niet kunt gebruiken, moet u met kleine stapjes lopen. Onder het loopgips is in het algemeen een zool bevestigd, die u kunt losmaken wanneer u naar bed gaat. Deze zool is vaak dikker dan de zool van uw schoenen. Om te zorgen dat u hiervan bij het lopen geen last hebt, kunt u aan het niet ingegipste been een schoen dragen met een zool of hak van vergelijkbare dikte of hoogte. Bij een loopgipsverband moet u uw been ondersteunen als u zit. Dit kunt u doen door uw been bijvoorbeeld op een krukje te leggen. Dit voorkomt zwelling.

- **Jeuk en huidbeschadiging:**

Jeuk wordt meestal veroorzaakt door vocht tussen de huid en het gipsverband. Als u last krijgt van jeuk, kunt u dit bestrijden door de ruimte tussen de huid en het gipsverband voorzichtig droog te föhnen (pas op, niet te warm in verband met verbranding !!). Ook is er een anti-jeuk spray voor gipsverbanden verkrijgbaar op de gipskamer of uw apotheek. Gebruik in elk geval geen scherpe voorwerpen zoals een breinaald om de jeuk te bestrijden. Dit kan ernstige huidbeschadigingen veroorzaken. Huidbeschadigingen kunnen ook ontstaan door kleine voorwerpen die tussen het gips en uw huid terecht komen. Vooral kleine kinderen hebben de neiging speeltjes in het gips te verstoppen.

- **Maatregelen tegen trombose:**

Wanneer er op medische gronden geen bezwaren zijn, worden bij een gips om een been vaak bloedverdünnende medicijnen voorgeschreven tegen trombose. Dat is verstandig bij een bovenbeensgips, maar soms ook bij een onderbeensgips. Het kan in de vorm van tabletten, maar ook in de vorm van injecties onder de huid. Dat laatste kan u worden aangeleerd of wijkverpleeghulp wordt daarvoor ingeschakeld.

Wanneer u contact op moet nemen

Neem telefonisch contact op, wanneer ondanks het hoog houden van uw been of arm:

- Uw vingers of tenen gaan tintelen, dik worden, of paars-blauw verkleuren.
- U uw vingers of tenen niet of nauwelijks kunt bewegen.
- Het gipsverband pijn veroorzaakt of knelt (pijn op de plaats van de breuk is meestal niet verontrustend).
- Uw gips gebroken is. In geval van een loopgips mag u het gips dan niet meer belasten.
- Uw gips nat en slap geworden is.

Verwijderen van het gips

Als u naar het ziekenhuis komt omdat het onderbeensgips na een behandelingsperiode eraf mag, dan raden wij u aan een veterschoen of andere stevige schoen mee te nemen. Wellicht mag u dan namelijk weer gaan lopen.

Bij het verwijderen van circulair gips of kunststofgips van het been is het belangrijk dat u elleboogkrukken meeneemt, omdat de kans groot is, dat na een gipsbehandeling uw spieren en gewrichten stijf zijn geworden en u dus nog niet goed kan of mag lopen op het aangedane been.

Kort na het verwijderen van een circulair gips of kunststofgips van het been kan er zwelling optreden van het been. Omdat tegen te gaan krijgt u een elastische kous. Voor de arm geldt dit in mindere mate.

Als er na het verwijderen van het gips zwelling ontstaat, neemt deze in de loop van de dag toe en is 's avonds het sterkst. Dit is niet verontrustend, de zwelling verdwijnt langzamerhand vanzelf. U kunt de klachten verminderen door het been of de arm niet te veel te belasten en hoger te leggen of overdag een elastische kous te dragen ('s nachts afdoen).

Vragen

Heeft u nog vragen, stel ze gerust aan de arts of aan de gipsverbandmeesters op de gipskamer. Hebt u **tijdens de behandeling** vragen of problemen neem dan contact op met de gipskamer. Is buiten kantooruren contact met het ziekenhuis nodig, neem dan telefonisch contact op.

Bel: 0299-457134 en vraag naar de gipsmeester.

Tot slot

Bent u van mening dat bepaalde informatie ontbreekt of onduidelijk is, dan vernemen wij dat graag.