Alrijne

Spoedeisende Hulp

Richtlijnen voor behandeling met een gipsverband

Contactgegevens ziekenhuizen van Alrijne

Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 582 8282

Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
071 582 8282

www.alrijne.nl

U heeft op de afdeling Spoedeisende hulp (SEH) een gipsverband gekregen. In deze folder kunt u lezen hoe u hiermee moet omgaan, wat u moet doen bij klachten en waar u terecht kunt met vragen.
Het kan zijn dat uw situatie anders is dan hier is beschreven.

Het gipsverband

U heeft een gipsverband om uw arm of been gekregen. Een verband van gips zorgt ervoor dat het deel in het gips rust krijgt en niet meer kan bewegen.

- Bij een botbreuk zorgt een gipsverband ervoor dat de botten in de goede stand blijven staan en kunnen genezen.
- Bij een beschadigd gewricht of bij beschadigde pezen zorgt een gipsverband ervoor dat deze rust krijgen.

Tips en adviezen

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.

Gips en water

Gips mag niet nat worden. Bescherm het gips bij het douchen door om het gips een hand-/of theedoek te wikkelen met daaromheen een plastic zak, die u met een pleister waterdicht kunt afplakken op uw huid. Douche zo kort mogelijk.

Zwelling

Vooral in de eerste week is het belangrijk dat u uw ingegipste arm of been hoog houdt om te zorgen dat de bestaande zwelling afneemt.

- **Arm**
  Als u loopt, draagt u de ingegipste arm in de mitella. Als u zit of ligt, legt u de hand hoger dan de elleboog of legt u de arm op een kussen.
- **Been**
  Leg het been 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 en de zwelling zal toenemen.

Jeuk en huidbeschadiging

Als u last krijgt van jeuk, kunt u dit bestrijden door de ruimte tussen de huid en het gipsverband voorzichtig te föhnen (zet de föhn op koud- of lauwstand; pas op voor verbranding!!). Ook is er een anti-jeuk spray voor gipsverbanden verkrijgbaar.

Gebruik nooit voorwerpen zoals een breinaald/pen om de jeuk te bestrijden. Dit kan ernstige huidbeschadigingen en infectie veroorzaken. Wees voorzichtig met kleine voorwerpen die tussen het gips en de huid terecht kunnen komen. Deze kunnen onder het gips huidbeschadigingen veroorzaken. Is er een voorwerp tussen het gips en de huid gekomen, neemt u dan contact op met de gipskamer.

Oefeningen

Het is belangrijk dat u oefeningen doet om de bloedsomloop te stimuleren, de niet ingegipste vingers of tenen soepel te houden en de spierkracht zo veel mogelijk te behouden. Probeer de volgende oefeningen een paar keer per dag te doen. Doe ze minimaal 5 keer achter elkaar.

Arm/handoefeningen

- Maak 3 tellen lang een stevige vuist, strek de vingers vervolgens 3 tellen.
- Tik met de vingertoppen een voor een de duim aan.
- 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. U mag de onderarm niet draaien.

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.

Elleboogkrukken

Een gipsverband mag u niet belasten. Dit is niet goed voor de breuk en bovendien kan het gips hierdoor breken. Heeft u gips om een been, dan kan en mag u dus niet lopen of staan zonder het gebruik van krukken.

Maatregelen tegen trombose

Wanneer er op medische gronden geen bezwaren zijn, worden bij patiënten ouder dan 16 jaar met gips om een been vaak bloedverdunnende medicijnen voorgeschreven om trombose te voorkomen.

Wanneer moet u contact opnemen

Neem in (een van) de volgende situaties telefonisch contact op:

- Als, ondanks het hoog houden van uw been of arm, uw vingers of tenen gaan tintelen, dik worden, of donker van kleur blijven na 30 minuten hoog houden. Als u uw vingers of tenen niet of nauwelijks kunt bewegen.
- Als het gipsverband pijn veroorzaakt of knelt (pijn op de plaats van de breuk is meestal niet verontrustend).
- Als u pijn blijft houden, ondanks het gebruik van pijnmedicatie;
- Als uw gips nat en slap geworden is.

Tot slot

Wat neemt u mee?

- uw (geldige) identiteitsbewijs (paspoort, ID-kaart, rijbewijs);
- uw medicatie-overzicht. Dat is een lijst met de medicijnen die u nu gebruikt. U haalt deze lijst bij uw apotheek.

Heeft u een andere zorgverzekering of een andere huisarts? Of bent u verhuisd? Geef dit dan door. Dat kan bij de registratiebalie in de hal van het ziekenhuis.
Zorgt u ervoor dat u op tijd bent voor uw afspraak? Kunt u onverwacht niet komen? Geeft u dit dan zo snel mogelijk aan ons door. Dan maken we een nieuwe afspraak met u.

Vragen

Heeft u nog vragen en/of opmerkingen naar aanleiding van de inhoud van deze folder, stelt u deze dan aan de gipsverbandmeesters op de gipskamer of de arts van de polikliniek Chirurgie.
Bent u van mening dat in deze folder bepaalde informatie ontbreekt of onduidelijk is, dan vernemen wij dat graag.

De gipskamer Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp heeft routenummer 87 en is telefonisch te bereiken van maandag tot en met vrijdag via 071 582 8045 tussen 08.30 - 12.00 uur en 13.00 - 16.30 uur.
Heeft u klachten over het ***gipsverband***, dan kunt u van maandag tot en met vrijdag tussen 8.00 en 8.30 uur bij ons terecht tijdens ons inloopspreekuur. **Let op**: tijdens de feestdagen is er geen inloopspreekuur.

Buiten de openingstijden van de polikliniek en in het weekeinde kunt u bellen met de afdeling Spoedeisende Hulp (SEH), 071 582 8905

Foldernummer 27.01, 05_25