



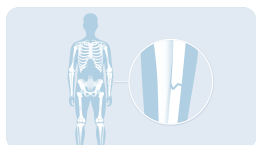
Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Inleiding

Botbreuk



U heeft een botbreuk, dit noemen we ook wel een fractuur. De meeste botbreuken ontstaan als u sport, valt of een ongeluk heeft.

Hier vindt u meer informatie over een botbreuk, het herstel en de leefregels.

Wat is een botbreuk?

Wat is een botbreuk?



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Ieder mens heeft meer dan tweehonderd botten.

In al deze botten kan een breuk voorkomen.

Dit noemen we een fractuur.

De meeste botbreuken ontstaan bij ongelukken of sporten.

Een botbreuk ontstaat wanneer er veel kracht op een bot komt te staan.

Het bot kan dan breken.

Dit kunt u vaak horen en voelen, want een botbreuk is pijnlijk.

Zodra het bot gebroken is, start het lichaam direct met het genezingsproces.

Het gebied rond de breuk zwelt op.
Inwendig ontstaat er een bloeding.
Het bloed wordt hard en vormt zo een stolsel tussen de gebroken botstukken.
Vanuit het stolsel en de bloedvaten ontstaat er botweefsel. Dit botweefsel groeit aan tot bot.
De botbreuk is dan genezen.
Het genezen van een botbreuk duurt een aantal weken tot maanden.
De meeste botten genezen vanzelf.
Maar om ervoor te zorgen dat de botten goed recht aan elkaar groeien...
...kan de arts uw botbreuk behandelen.
Soms zijn de botten verschoven en moet het bot gezet worden.
Dat betekent dat een zorgverlener aan het bot gaat trekken...
...om de botstukken weer op elkaar te krijgen.
Omdat dit vaak pijnlijk is, kunt u tijdens het zetten pijnstilling krijgen.
Met gips worden de gebroken botstukken op hun plaats gehouden...
...zodat ze weer aan elkaar kunnen groeien.
Gips helpt ook om de pijn te verminderen.
In sommige gevallen is er een operatie nodig...
...om de botstukken met schroeven of pennen weer aan elkaar te zetten.
Sommige botten kunnen niet gegipt worden.
Bij bijvoorbeeld uw tenen, sleutelbeen of ribben geneest de breuk...
...door het lichaamsdeel rust te geven en niet te belasten.
Ook het ontlasten van de breuk met bijvoorbeeld een mitella of sling kan belangrijk zijn voor het herstel.
Welke behandeling u krijgt, hangt af van welk bot u gebroken heeft en wat voor soort breuk het is.
Een zorgverlener geeft u uitleg over uw behandeling.

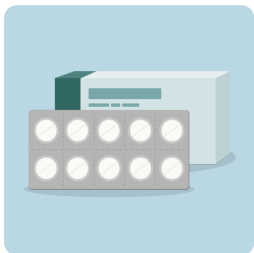
Goed herstellen van een botbreuk

Stop met roken

Roken heeft een negatief effect op de genezing van het bot. Bij mensen die roken geneest de botbreuk minder snel. Hierdoor is er meer kans op complicaties. Door roken kan ook botontkalking ontstaan. Het advies is dus om te stoppen met roken.



Pijnstilling



Na een behandeling van een botbreuk wordt de pijn meestal minder. Mocht u toch nog veel pijn hebben na de behandeling, overleg dan met uw zorgverlener wat u kan en mag gebruiken.

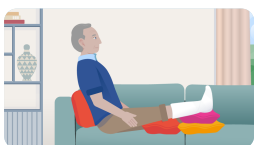
Herstel bij kinderen



De botten van kinderen genezen sneller dan bij volwassenen. Daarom duurt de behandeling van de botbreuk bij kinderen vaak minder lang.

Leefregels bij gips

Gips om uw been



Bij een botbreuk in uw been ontstaat er aan de binnenkant van uw been een bloeding. Hierdoor kan uw been dik worden. U kunt dit voorkomen of verminderen door uw been zoveel mogelijk omhoog te houden.

- Leg uw been op één of meerdere kussens als u zit. Zorg ervoor dat uw voet hoger ligt dan uw knie. De knie moet weer hoger liggen dan uw heup
- Leg in de nacht een kussen onder uw matras. Hierdoor komt het voeteneind omhoog
- Probeer uw hak altijd vrij te leggen als u zit of ligt. Hiermee voorkomt u drukplekken op uw hak
- De zorgverlener beoordeelt of u naast pijnstilling soms ook tijdelijk een bloedverdunner moet gebruiken als uw been in gips is gezet

Gips om uw arm



Bij een botbreuk in uw arm ontstaat er aan de binnenkant van uw arm een bloeding. Hierdoor kan uw arm dik worden. U kunt dit voorkomen of verminderen door uw arm zoveel mogelijk omhoog te houden.

- Draag uw arm overdag in een mitella of sling. Leg uw arm af en toe op een kussen. Het is belangrijk uw arm hoog te houden. Oefen regelmatig de gewrichten die niet in het gips zitten, bijvoorbeeld de elleboog of schouder. Dit voorkomt dat uw gewrichten stijf worden
- Zorg ervoor dat uw hand/pols altijd hoger ligt dan uw elleboog
- In de nacht kunt u uw arm op een kussen leggen
- Bespreek met uw zorgverlener wat wel/niet mag qua oefenen

Droog houden van het gips



Het is erg belangrijk dat uw gips droog blijft. Als uw gips nat wordt, dan drogen de kous en wattenlaag om uw been heel langzaam. Uw huid blijft dan lang nat. Dit kan irritatie en problemen aan de huid geven.

Bescherm uw gips tijdens het douchen met een speciale douchehoes. Dek het gips niet langdurig af met plastic, omdat zweet dan niet weg kan.

Heeft u zwemgips? Dan gelden deze regels niet voor u.

Hard worden van het gips



Mineraalgips is na 48 uur helemaal hard. Ga de eerste 48 uur voorzichtig om met het gips. Laat het gips daarom nooit op een harde ondergrond rusten.

Kunststofgips is na 30 minuten helemaal hard.

Softgips is na 30 minuten helemaal hard. Softgips wordt niet zo hard als ander gips, maar blijft wat flexibel en soepel.

Sierraden en nagellak

Bij gips om uw arm mag u geen ringen dragen. Uw vingers kunnen namelijk opzwellen, waardoor uw ringen te strak gaan zitten.

U mag ook geen nagellak gebruiken. Hierdoor is de kleur van uw nagels niet meer te zien. Met de kleur van de nagels is namelijk de bloedsomloop van uw vingers te controleren.



Jeuk en huidbeschadiging



Jeuk wordt meestal veroorzaakt door vocht tussen de huid en het gips. Bijvoorbeeld doordat u zweet of doordat het nat wordt. Als u last heeft van jeuk, probeer dan te föhnen tussen huid en het gips. Zet de föhn niet te heet, zodat u zich niet verbrandt. Gebruik geen scherpe voorwerpen, zoals een breinaald, tegen de jeuk. Dit kan namelijk ernstige huidbeschadigingen geven.

Anti-jeuk spray

Eventueel kunt u gebruik maken van de anti-jeuk spray. Deze spray bevat talkpoeder die de huid kalmeert en verzacht. Daarnaast zorgt de speciale droogmiddel ervoor dat het vocht wordt opgenomen. De spray mag direct op de huid worden aangebracht onder het gips. De spray verkoelt de huid waardoor de jeuk minder wordt.

Besturen van een motorvoertuig



U mag met gips om een lichaamsdeel geen motorvoertuig (auto, motor, brommer) besturen. Voor meer informatie hierover kunt u contact opnemen met uw autoverzekering.

Gun u zelf, nadat het gips is verwijderd, de tijd om eerst de gewrichten en spieren weer sterk en soepel te oefenen, voordat u weer een motorvoertuig gaat besturen.

Vliegen



Gaat u binnenkort met het vliegtuig? Dan is het verstandig om zo snel mogelijk contact op te nemen met de vliegtuigmaatschappij. Iedere maatschappij heeft namelijk andere regels en eisen voor het reizen met gips. Het is dus goed te vragen wat in uw geval wel of niet mag.

Wat te doen bij problemen?

U kunt problemen krijgen met het gips. Het is daarom belangrijk dat u weet waarop u moet letten, wat de oorzaak kan zijn en wat u zelf kunt doen.

Koude vingers of tenen



Probeer eerst uw hand/been hoog te houden en goed te bewegen. Doe dit dertig minuten lang. Controleer de doorbloeding door in één van uw nagels te knijpen. De huid onder de nagel wordt wit. Als u loslaat dan wordt de huid roze. Vergelijk de kleur met een nagel aan uw andere hand/voet.

Blauwe vingers of tenen



Probeer eerst uw hand/been hoog te houden en goed te bewegen. Doe dit dertig minuten lang. De verkleuring kan dan vanzelf wegtrekken. De blauwe verkleuring kan ook een blauwe plek zijn. Dan zal het langer blauw blijven.

Witte vingers of tenen



Probeer eerst uw hand/been goed te bewegen en wat lager te houden. Doe dit dertig minuten lang. Zo kan het bloed naar de vingers/tenen stromen.

Tintelend, doof of geen gevoel in vingers of tenen



Probeer bij een tintelend of doof gevoel eerst uw hand/been hoog te houden en goed te bewegen. Doe dit dertig minuten lang.

Neem contact op met de gipskamer (tijdens werkuren) of Spoedeisende hulp wanneer u uw vingers of tenen niet of nauwelijks kunt bewegen.

Nat gips



Probeer het gips eerst zo goed mogelijk te drogen met een föhn of ventilator. Is het gips zo nat dat dit niet helpt? Neem dan contact op met de gipskamer (tijdens werkuren) of Spoedeisende hulp.

Gebroken gips



Als u gips gebroken is moet u contact opnemen met de gipskamer (tijdens werkuren) of de Spoedeisende hulp.

Gips knelt



Dit kan komen door een zwelling. Probeer eerst dertig minuten lang uw been of arm hoog te houden en de vingers/tenen te bewegen. Bij een gips om de arm is het belangrijk om regelmatig een vuist te maken. Zo 'pompt' u zelf het vocht uit de hand en vingers.

Neem contact op met de Spoedeisende hulp (of gipskamer tijdens werkuren) als het gips blijft knellen na dertig minuten hooghouden en het bewegen van vingers/tenen