

Gips

Belangrijke aanwijzingen

Inleiding	2
Harding van het gips	2
Een gipsverband kan ook gevaren hebben	2
Wanneer is het nodig het ziekenhuis te bellen?	3
Bewegingsoefeningen	4
Let op!	4

Inleiding

U heeft een gipsverband gekregen omdat u letsel aan uw arm, vinger, been of teen heeft. Gipsverband wordt aangebracht om het betreffende lichaamsdeel rust te geven en daarmee de genezing te bevorderen.

Harding van het gips

De eerste 24 uur moet u voorzichtig zijn met uw gipsverband. Het gipsverband is pas na 48 uur drogen op zijn normale sterkte. Daarom mag u bijvoorbeeld loopgips nooit eerder belasten. Indien u kunststofgips heeft gekregen, gaat het hardingsproces sneller en dan mag u het loopgips na ± 2 uur belasten. Leg het gips niet op scherpe randen, dit om indeuken te voorkomen. Wikkel ook geen plastic om het gips, het gaat dan broeien en kan het niet drogen.

2

Een gipsverband kan ook gevaren hebben

Het kan voorkomen dat het gips te strak zit. Dit merkt u door:

- a. een doof of tintelend gevoel in de vingers of tenen
- b. een blauwe of bleke verkleuring van de vingers of tenen in combinatie met
- c. een toename van pijnlachten

Door het letsel kan zwelling ontstaan van arm of het been. Door de ingegipste arm of het been hoog te houden kan voorkomen worden dat het gipsverband te strak gaat zitten.

De arm moet in een mitella worden gehouden. De hand moet hoger dan de elleboog in de mitella liggen. De mitella kunt u 's nachts afdoen.

Tenzij anders is voorgeschreven moet u de arm vier dagen in de mitella houden. Mocht de hand hierna toch opzwellen en pijnlijk worden dan kunt u de mitella langer gebruiken.

Het been kunt u bijvoorbeeld op een stoel leggen met een kussen eronder. De voet moet hoger liggen dan de heup en de knie iets gebogen.

Voor de eerste drie nachten kunt u een kussen onder het voeteneinde van het matras leggen.

Wanneer is het nodig het ziekenhuis te bellen?

- a. Als de pijn toeneemt in plaats van vermindert
 - b. Als uw vingers/tenen gaan tintelen of doof worden, of blauw worden
 - c. Als het gips gebroken of gescheurd is
- Bij iedere extreme afwijking rechtstreeks contact opnemen met het ziekenhuis!

Bewegingsoefeningen

Door het letsel gaat de conditie van uw spieren achteruit. Tenzij de arts anders adviseert, moet u de spieren oefenen:

- Vingers en tenen regelmatig strekken en buigen, zonder hulp van de andere hand of andere personen
- Elleboog en knie buigen, indien het gipsverband dit toelaat
- Schouder oefenen door meerdere malen per dag de arm boven het hoofd te heffen en een draaiende beweging te maken. Indien de arts dit toestaat, mag de arm tijdens de oefening tijdelijk uit de mitella
- De bovenbeenspieren oefenen door ze regelmatig aan te spannen en het been op te tillen

Let op!

Met gipsverband is het af te raden deel te nemen aan het verkeer. Wij raden u aan bij twijfel uw verzekeraar om advies te vragen over verkeersdeelname.

Heeft u vragen? Hiervoor kunt u altijd bij ons terecht.
Telefoonnummer: 0512 588 146. Overdag graag contact opnemen met de polikliniek 0512 588 809.

Heeft u vragen na uw bezoek aan de Spoedeisende Hulp?
Bekijk de informatie op seh.zorg.nl of download de SEH Zorg app!