

Gipsverband

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Het gipsverband

U heeft zojuist een gipsverband gekregen voor het letsel aan uw arm of been. Dit gipsverband is van kunststof of van kalkgips en geeft uw arm of been rust. Dit bevordert de genezing.

In deze folder leest u hoe u met het gipsverband moet omgaan, welke oefeningen u thuis kunt doen en wanneer u ons moet bellen.

Voorzichtig



Het gipsverband mag niet nat worden. Uw huid blijft dan te lang vochtig en gaat daardoor kapot. Vocht veroorzaakt ook jeuk. Wilt u douchen? Gebruik dan een speciale waterdichte hoes. Deze hoezen zijn te koop bij diverse thuiszorgwinkels of apotheken.



Vooral de eerste 24 uur moet u voorzichtig zijn met het gipsverband. Leg het gips niet op een scherpe rand, maar leg er bijvoorbeeld een kussen onder.

Als u een gipsverband om uw hand of arm heeft, mag u in verband met mogelijke zwelling geen sieraden zoals ringen of armbanden om deze arm dragen.

Als u jeuk heeft, krab dan nooit met een breinaald of ander scherp voorwerp onder het gips. Een klein wondje kan een grote infectie veroorzaken.

Onder uw gips blazen met een föhn met **koude lucht** mag wel. Ook zijn er spuitbussen te koop bij thuiszorgwinkels om de jeuk te verlichten.

Om zwelling en pijn te voorkomen of te verminderen, is het belangrijk dat u het ingegipste lichaamsdeel hooghoudt. Als u een **gipsverband** om uw arm heeft, draag deze arm dan in een draagdoek (mitella). Als u gips om uw been heeft, leg dan uw been hoog met uw knie iets hoger dan uw heup.

Een **gipsspalk** is met verband bevestigd en voelt deels hard en deels zacht aan. Als u een gipsspalk aan uw been heeft, mag u er beslist niet op staan en lopen. U mag wel met krukken lopen, zolang u maar niet het been met de spalk belast.

Oefeningen

Het is belangrijk dat u elke dag oefeningen doet. Dit bevordert de bloedsomloop waardoor de breuk sneller geneest en de zwelling afneemt. De oefeningen zorgen er ook voor dat uw gewrichten soepel blijven. Herhaal de oefeningen meerdere keren per dag.

Armoefeningen

- Maak een stevige vuist en strek vervolgens uw vingers.
- Ga iets voorover staan en draai rondjes met uw arm vanuit uw schouder.
- Als alleen uw onderarm ingegipst is: buig en strek uw elleboog.

Beenoefeningen

- Buig en strek uw tenen.
- Til het gestrekte been vanuit de heup omhoog.
- Als alleen uw onderbeen ingegipst is: buig en strek uw onderbeen.

Wanneer belt u het ziekenhuis?

- Als de pijn niet vermindert, maar toeneemt.
- Als uw tenen of vingers dik, blauw of wit worden.
- Als uw tenen of vingers gaan tintelen of 'doof' (gevoelloos) worden.
- Als het gips te los zit of op bepaalde plaatsen te veel klemt.
- Als er breuken of scheuren in het gips komen. Als u een gipsverband om uw been heeft, mag u dan in ieder geval niet meer lopen.

Als u vragen heeft of een van de beschreven problemen krijgt, belt u van maandag t/m vrijdag tussen 08.00-16.30 uur naar de gipskamer:

- Locatie Dordwijk, tel. (078) 652 32 59
- Locatie Zwijndrecht, tel. (078) 654 23 11

Buiten deze tijden belt u naar de Spoedeisende Hulp van locatie Dordwijk, tel. (078) 652 32 10. Op de Spoedeisende Hulp wordt dan bekeken of en welke maatregelen nodig zijn.

Belangrijk

- **Besturen voertuig**

We raden u af om een voertuig te besturen zolang een lichaamsdeel in het gips zit. Bij de verzekering van uw voertuig kunt u navragen welke regels er gelden zolang u gips heeft. Juridisch gezien stelt de wet dat men veilig moet kunnen deelnemen aan het verkeer.

Als u met gips rijdt, kan bij eventuele schade de verzekering weigeren uit te keren, omdat u dan onverzekerd deelnam aan het verkeer. Dit kan grote gevolgen hebben.

- **Circulair gips**

Als u circulair gips heeft (gips dat rondom zit), **mag u niet altijd vliegen**. Als u dit gips heeft, kunnen vliegtuigmaatschappijen u weigeren, omdat er bijvoorbeeld een kans op trombose (bloedstolsel in een bloedvat) is. Om vervelende situaties op het vliegveld te voorkomen, raden wij u aan om vooraf te informeren naar de voorwaarden. Overleg met de gipsverbandmeester naar de mogelijkheden.

- **Zwemgips**

Soms is het ook mogelijk om een zwemgips aan te leggen. Dit hangt onder meer af van het type breuk. Hiermee mag u douchen en zwemmen. Bij het vervolgbezoek aan de gipskamer kunt u vragen naar de mogelijkheden.

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest

Behandelpadapp

Download de gratis app 'Patient Journey'. Accepteer de push notificaties en zoek bij zorginstelling naar 'Asz Behandelpad'. Daarna kiest u bij behandeling voor Gipskamer en druk op start.



Download onze app

Gipskamer

De afbeeldingen in deze folder zijn afkomstig van Shutterstock en via een licentieovereenkomst door ons verkregen. Het is derhalve aan derden niet toegestaan om deze afbeeldingen op welke wijze dan ook, te gebruiken of te kopiëren. Voor het eigen gebruik van deze afbeeldingen verwijzen wij naar www.shutterstock.com

Albert Schweitzer ziekenhuis
november 2020
pavo 0228