

Gipsverband

1 Inleiding

U hebt op de afdeling Spoedeisende Hulp of op de gipskamer een (kunststof) gipsverband om uw arm of been gekregen. In deze folder geven wij informatie en advies hoe om te gaan met een gipsverband. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.

Het gipsverband

Een verband van gips of kunststof zorgt ervoor dat uw lichaamsdeel in het gips rust krijgt en niet meer kan bewegen. Bij bijvoorbeeld een botbreuk is het doel van gips te zorgen dat de botten in de goede stand blijven staan en kunnen genezen. Gips wordt ook toegepast om beschadigde gewrichten en pezen rust te geven.

Droogtijd (kunststof)gips

Gips (wit kalkgips) is pas na 48 uur volledig hard. Gedurende deze periode moet u voorzichtig met het gips omgaan om deuken of scheuren in het gips te voorkomen. Laat het gips niet op een harde rand rusten maar op een zachte onderlaag. Bijvoorbeeld een kussentje. Een kunststof gips is na 30 minuten volledig hard en kan dan (als dat is toegestaan) worden belast.

Zwelling voorkomen

Bij een botbreuk ontstaat een zwelling. Deze zwelling zal vooral in de eerste week na het ongeval optreden. Toename van deze zwelling moet u tegengaan door het ingegipste lichaamsdeel zoveel mogelijk hoog te houden.

Bij een gips om de arm, adviseren wij u uw arm hoog te houden met behulp van een mitella. 's Nachts kunt u de mitella afdoen en uw arm bijvoorbeeld op een kussen leggen. Na de eerste week mag u uw arm uit de mitella halen. Als uw hand dik wordt, doet u de mitella weer om tot de zwelling is afgenomen.

Bij een gips om een been adviseren wij u de eerste week na ongeval het gipsbeen schuin omhoog leggen. Uw voet iets hoger dan de knie, de knie iets hoger dan uw heup. Ondersteun uw been met kussens. Als u in een stoel zit, kunt u een kussen op de zitting van de stoel tegenover u leggen.

Voor de nacht is het verhogen van het voeteneinde aan te bevelen. Bijvoorbeeld door kussens onder de matras te leggen.

Gips te strak

Het is van groot belang dat het gips niet te strak gaat zitten. Vingers of tenen mogen niet overmatig dik worden en/of blauw of wit verkleuren. Verschijnselen als koud aanvoelen, tintelen of een slapend gevoel horen niet op te treden. Als deze verschijnselen niet verminderen nadat u gedurende 30 minuten het ingegipste ledemaat heeft hooggehouden, moet u op korte termijn contact opnemen met het ziekenhuis.

Sieraden en nagellak

Bij een gipsverband om uw arm, adviseren wij u geen ringen te dragen. Uw vingers kunnen namelijk opzwellen, waardoor uw ringen te strak gaan zitten. Gebruik ook geen nagellak, omdat de kleur van de nagels dan niet meer te zien is. Met de kleur van de nagels is namelijk de bloedsomloop van uw vingers te controleren. Nagels horen van zichzelf een roze kleur te hebben.

Jeuk

Jeuk is lastig. Wij adviseren u om nooit met naalden, pennen en dergelijke onder het gips te krabben. Een wondje kan gemakkelijk ontstaan. Een infectie kan het gevolg zijn. Warmte is vaak een oorzaak van jeuk. Föhnen met koude lucht kan een oplossing zijn.

Gips mag niet nat worden

Het gips mag niet nat worden. Ook met een kunststofgips kunt u niet douchen of zwemmen. Hoewel de kunststof waterbestendig is, nemen de watten die er onder zitten wel water op. Dit kan leiden tot irritaties van de huid, andere huidcomplicaties en stank. Bij een kunststofgips kunt u de buitenkant wel met een vochtig doekje reinigen. Wanneer er wat water tussen het gips en de huid komt, dan kunt u proberen het droog te föhnen. Dit kost wel veel tijd. Lukt het niet om het gips droog te krijgen, neem dan contact op met de gipskamer.

Droog houden van gips

Er zijn speciale douchehoezen te koop. Bijvoorbeeld via de gipskamer, apotheek en internet. Als u het gips beschermd tegen nat worden met een plastic zak, houd er dan rekening mee dat er water in de zak kan lopen. Houd daarom de gipsarm of gipsbeen omhoog onder de douche zodat het water van de zak af loopt en niet de zak in.

Bewegen

Het is belangrijk om uw gewrichten die niet in het gips zijn opgenomen, te bewegen, om stijfheid te voorkomen.

Oefeningen bij armletsel:

- schouders en ellebogen bewegen, als de elleboog niet in het gips zit;
- vingers geheel strekken en buigen;
- een vuist maken.

Bewegingen maakt u altijd op basis van de pijnklachten. Geeft een beweging veel pijnklachten dan is het verstandig om het rustiger aan te doen.

Oefeningen bij beenletsel:

- heup, knie en tenen bewegen;
- beenspieren aanspannen door het been op te tillen;
- niet ingegipste tenen bewegen.

Deze bewegingen maakt u op basis van de pijnklachten. Geeft een beweging veel pijnklachten, dan is het verstandig om rustiger aan te doen.

Injecties tegen trombose

Als u een bovenbeen- of onderbeengips heeft gekregen en 16 jaar of ouder bent, krijgt u een recept mee voor Fraxiparine®. Dit is een klein prikje waarmee u trombose voorkomt. U gebruikt deze dagelijks zolang u in het gips zit. Trombose is een bloedstolsel die een bloedvat kan afsluiten. In het gips is het namelijk niet mogelijk de kuitspier actief te gebruiken en bestaat er een verhoogde kans op trombose.

Loopkrukken

Let op de volgende richtlijnen:

- het handvat van de kruk moet op polshoogte zijn;
- de beugel van de kruk moet zich op 2/3 van uw onderarm bevinden, vlak onder uw elleboog;
- u moet 'rechtop' lopen;

- bij gebruik van 1 kruk, de kruk aan de gezonde kant gebruiken;
- de rubber dop onder de kruk kan glad worden wanneer deze nat wordt. Probeer dit te vermijden om uitglijden te voorkomen.

Krukken die u via de Spoedeisende Hulp huurt moeten, als u deze niet meer nodig heeft, samen met het uitleencontract weer ingeleverd worden bij Icare thuiszorgwinkel/Medipoint. Het adres is: Plaats 1, 8224 AB Lelystad. Overige inleverpunten zie verwijzing op uitleencontract.

Besturen van een motorvoertuig

Wij adviseren u om met een gipsverband om een lichaamsdeel **geen** motorvoertuig te besturen. Voor meer informatie hierover kunt u contact opnemen met uw autoverzekering. Gun uzelf, nadat het gips is verwijderd, de tijd om eerst uw 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 gipsverband. Het is dus goed om te informeren wat in uw geval wel of niet mag.

Verwijderen of wisselen van het gips

Als het gips van uw been er af mag en u hoeft geen nieuw gips meer, raden wij u aan om:

- een (veter)schoen mee te nemen;
 - uw elleboogkrukken mee te nemen. De kans is groot dat uw spieren en gewrichten stijf zijn geworden, omdat u ze een tijdlang niet hebt gebruikt. U heeft de krukken dan waarschijnlijk weer even nodig, ook als u ze met het gips niet meer nodig had.
- Wanneer u een loopgips krijgt, houd er dan rekening mee dat het gips gedurende 30 minuten niet belast mag worden. Neem daarom een rolstoel en/of uw krukken mee naar de gipskamer.

Spalken en softgips kan de gipsverbandmeester met een verbandschaar verwijderen. Hard kunststofgips wordt met een trillende zaag verwijderd. Dit kriebelt wat. De zaag gaat alleen door stug materiaal, de watten en de kous onder het gips trillen een beetje mee maar blijven intact.

Osteoporose (botontkalking)

Wanneer u iets heeft gebroken en ouder dan 50 jaar bent, kan osteoporose (botontkalking) een mogelijke oorzaak zijn. Patiënten die voor een botbreuk op de Spoedeisende Hulp zijn behandeld en boven de 50 jaar zijn, ontvangen thuis een uitnodiging voor een afspraak op de osteoporosepoli.

U mag ook zelf een afspraak voor de osteoporose-screening maken via het contactcentrum telefoonnummer (0320) 271 888. Bij het maken van de afspraak graag de afspraakcode 'reu-15' vermelden.

Wij verzoeken u contact op te nemen met het ziekenhuis in de volgende gevallen:

- uw vingers of tenen worden dik;
- uw vingers of tenen worden blauw;
- uw vingers of tenen worden wit;
- uw vingers of tenen gaan tintelen of pijn doen;
- u krijgt een doof (verminderd) gevoel in uw vingers of tenen;
- u hebt last van sterk toenemende pijn;
- het gips gaat scheuren of kapot;
- u heeft last van extreme jeuk.

Neem verder contact op als u iets niet vertrouwt.

Telefoonnummer Gipskamer

MC Zuiderzee en MC Emmeloord
Maandag t/m vrijdag 8.30-17.00 uur
Telefoon (0320) 27 17 52.
Spoed/weekend: (0320) 27 17 50.

MC Zuiderzee
Ziekenhuisweg 100
8233 AA Lelystad
(0320) 271 911
www.mczuiderzee.com

MC Emmeloord
Urkerweg 1
8303 BX Emmeloord
(0527) 63 76 37
www.mcemmeloord.com

MC Dronten
Het Zwarte Water 77
8253 PD Dronten
(0320) 271 911
www.mcdronten.com

Polikliniek Urk
Gezondheidscentrum
Het Dok
Vlechtuinen 1
8322 BA Urk