

Algemene tips

- **Uw gipsverband moet 48 uur drogen.** Leg het in die tijd niet op een harde rand en steun er niet op.
- **Houd het gipsverband droog.**
- Laat het lichaamsdeel in het gips **zo veel mogelijk rusten.** Leg het 's nachts op een kussen zodat het hoger ligt dan de rest van het lichaam om zwelling tegen te gaan.
- **Jeuk.** Krab niet in het gipsverband met scherpe voorwerpen. Er bestaan speciale sprays om de jeuk te verminderen. Met een koude föhn in het gipsverband blazen helpt ook.
- **Autorijden.** Het is niet toegestaan om met een arm of been in het gips een auto te besturen. U bent dan niet verzekerd en dus in overtreding.
- **Vliegen.** Vraag hierover raad aan de arts.
- **Bewegen.** Het is belangrijk om oefeningen te doen met het lichaamsdeel in het gipsverband. Dit stimuleert de bloedsomloop, het houdt de gewrichten soepel en de spierkracht wordt zoveel mogelijk behouden.

Arm in het gips?

- Maak drie tellen lang een stevige vuist, strek daarna de vingers drie tellen helemaal uit.
- Draai rondjes met de arm vanuit de schouder.
- Als de elleboog niet in het gips zit: strek en buig de elleboog.
- Probeer deze oefeningen meerdere malen per dag te doen en minimaal 5 keer achter elkaar.

Been in het gips?

- Trek de tenen drie tellen naar het lichaam toe en druk ze daarna drie tellen van het lichaam weg.
- Til het gestrekte been gedurende drie tellen op.
- Indien de knie niet in het gips zit, buig en strek de knie.
- Probeer deze oefeningen meerdere malen per dag te doen en minimaal vijf keer achter elkaar.

Hulpmiddelen?

- Krukken kan u huren bij uw mutualiteit, Rode Kruis of de dichtstbijzijnde mediotheek of thuiszorgwinkel.
- U kan er ook terecht voor een rolstoel of nog andere hulpmiddelen.
- Een paar nieuwe krukken kan u kopen op onze afdeling aan 15,00 euro incl. BTW. Meer info bij uw verpleegkundige.

Toename **zwelling**

Toename van de **zwelling** onder het gips kan gevaarlijk zijn. Zodra dit plaats vindt, kunnen de volgende problemen ontstaan:

1. Eventuele pijn vermindert niet, maar wordt erger.
2. De vingers of tenen gaan tintelen of worden dik en doof, ondanks het goed hoog houden van het lidmaat.
3. U kan de vingers niet of nauwelijks bewegen.
4. Het gips gaat knellen en kan pijn veroorzaken. Pijn op de plaats van de breuk is meestal niet verontrustend.
5. Het gevoel in de arm of het been vermindert of verdwijnt helemaal.
6. De hand of voet in het gips kan verkleuren. Door bloeduitstorting kunnen de tenen of vingers blauw verkleuren, dit is niet verontrustend.
7. De temperatuur van de hand of de voet kan veranderen, indien hierbij ook de vingers of tenen wit worden, is dit wel verontrustend.
8. Er komen vieze geurtjes vanonder het gipsverband.

Indien u één of meerdere van de bovenstaande klachten heeft, ondanks u het gipsverband al een uur in hoogstand houdt, neem dan dringend contact op met de dienst **spoedgevallen.**

Team Spoedgevallen

Urgentieartsen

Dr. Koen De Feyter (medisch diensthoofd)
Dr. Bob Ceulemans
Dr. Filip Goossens
Dr. Willem Hermans
Dr. Gert Smets
Dr. Guido Stockmans
Dr. Frank van Leeuwen
Dr. Kim Vladimir

Gespecialiseerd verpleegkundigen

verpleegkundig team o.l.v.
Johan Engels

deze brochure kwam tot stand m.m.v. de associatie
orthopedie en het team spoedgevallen.
© 2015 h.-hartziekenhuis vzw

Praktische informatie

Geachte mevrouw, mijnheer,
Deze brochure dient om u te informeren
over het gipsverband dat u kreeg op de
dienst spoedgevallen.
Dit gipsverband dient om de aandoening
aan uw bot of pees te genezen.
Lees deze informatie aandachtig.
Ze helpt u om thuis, na de behandeling
op spoed, zo goed mogelijk te genezen.
Als u nog vragen hebt, twijfel niet om
ze te stellen aan onze zorgverleners hier
in het ziekenhuis. Zij zullen u zo goed
mogelijk verder helpen.
Neem deze brochure mee naar huis, zo
kan u ze thuis nog eens rustig nalezen.

Voor **advies** kan u bellen naar:
Spoedgevallen ☎ 03 491 29 00

Bij **problemen** contacteert u best uw
huisarts. Hij/zij is de eerste
om u verder te helpen.

We wensen u een spoedig herstel toe!

www.hhzhlier.be



h.-hartziekenhuis vzw

een **hart**
voor zorg

Gipsverband

patiënteninformatie

Mechelsestraat 24 – 2500 Lier | 03-491 23 45