

Patiënteninformatie

Verzorg je gips goed,
je gips zorgt goed voor jou!



h.-hartziekenhuis

een **hart**
voor zorg

Beste patiënt,

Vandaag kreeg je een gipsverband.

Dit verband zorgt ervoor dat het desbetreffende lichaamsdeel kan rusten, ontzwellen en op die manier de genezing bevordert. Bij breuken bewaart dit verband de juiste stand.

Een goed immobilisatieverband vermindert in grote mate ook de pijn.

Via deze folder willen wij je de nodige richtlijnen meegeven, maar deze vervangen het advies van de behandelende arts niet.

SOORTEN GIPSVERBAND

WITTE KALK GIPS

Dit krijg je meestal bij de eerste behandeling op spoedgevallen of na een operatie.

- Moet 48u drogen, mag niet nat worden, niet op scherpe randen leggen tijdens het drogen (kan dan vervorming veroorzaken die pijnlijk in de huid kan duwen).
- Is meestal open.
- Niet om op te steunen.



CIRCULAIR SYNTHETISCH GIPS

Dit krijg je meestal als vervolgbehandeling, als de zwelling is afgenomen.

- Na 30 min droog, snel belastbaar en uitgehard.
- Niet op scherpe randen leggen tijdens droogtijd.



AFNEEMBARE SPALKEN

Deze worden als nabehandeling gegeven teneinde mobilisatie en/of eventuele wondverzorging toe te laten.



Brace



Kurkenspalk



Thermoplastische spalk

WAT BEST TE DOEN

BIJ ZWELLING

- Hou het ingegipste lichaamsdeel de eerste dagen na gipsen in HOOGSTAND! Dit wil zeggen de arm in een draagglus waarbij de hand hoger is dan de elleboog - of het been op een extra kussen waarbij de voet hoger ligt dan de knie en de knie hoger dan de heup. Nog beter is: been hoger dan het hart.
- De spieren in het gipsverband af en toe opspannen en ontspannen zodat ze niet verslappen.



- Alle gewrichten die vrij zijn beweeg je best zo snel en frequent mogelijk direct na het gipsen. Dit om de bloedcirculatie te bevorderen en de gewrichten soepel te houden!

Dagelijkse oefeningen:

Arm in gips: Schouders en elleboog bewegen.

Maak een stevige vuist en strek daarna volledig de vingers!

Been in gips: Tenen goed bewegen.

Knie plooien en been optillen.

Knie in gips: Been gestrekt opheffen en ontspannen.

Voet op en neer bewegen.

BIJ PIJN

- Breng ijs of een coldpack aan bij open gipsen.
- Neem pijnmedicatie die de arts voorschreef. Indien er niets is voorgeschreven kan je steeds paracetamol / dafalgan nemen (zonder voorschrift verkrijgbaar).

BIJ JEUK

Jeuk wordt veroorzaakt door vuil en vocht (vooral zweet) tussen de huid en de gips.

- Koude lucht blazen tussen huid en gipsverband met een haardroger op de koude stand.
- Poederspray type "comfort aid" verkrijgbaar bij de apotheek. Niet te gebruiken bij open wonden!

WAT MAG JE NIET DOEN

**NOOIT met breinaalden of puntige voorwerpen in je gips gaan!
Dit veroorzaakt wondjes en infecties!**

- Niets tussen of in je gips steken om het ontstaan van wondjes te voorkomen!
- Geen talkpoeder gebruiken! Dit korrelt en geeft nog meer jeuk.
- Maak je gips NIET NAT tenzij je een speciaal "zwemgips" kreeg.
- Steun niet op je gips als je geen loopschoen hebt meegekregen. Dit brengt de genezing in gedrang.
- Draag geen ringen bij een gips aan je arm.
- Probeer het gipsverband nooit zelf bij te werken of te verwijderen!

WANNEER DRINGENDE CONTROLE

- Als je vingers of tenen sterk verkleuren of fors zwellen en dit niet weggaat na minimum 1 uur hoogstand.
- Als je tenen of vingers gevoelloos worden/tintelen, bij verlies van beweeglijkheid van de vingers en/of tenen en dit eveneens niet weggaat na minimum 1 uur hoogstand.
- Als de pijn in het ingegipste lichaamsdeel erg toeneemt en niet verbetert door inname van pijnstillers en ondanks hoogstand van meer dan 1 uur.
- Wanneer er met bloed of vocht doordrenkte vlekken ontstaan of een slechte geur waar te nemen is die niet van zweet komt.
- Wanneer het gips volledig nat is geworden of gebroken is.
- Wanneer het gips te vast of te los zit.
- Als het gips ergens snijdt, schuurt of blaren veroorzaakt.

NUTTIGE INFO

- Spieren onder een gipsverband functioneren niet normaal, waardoor het bloed minder goed weggepompt wordt. Door vertraging van de bloedsomloop kunnen gemakkelijk bloedklonters gevormd worden met een trombose tot gevolg, dit vooral bij gipsen aan het been. Daarom kan je arts overwegen om INSPUITINGEN tegen flebitis voor te schrijven welke je dagelijks dient te krijgen.
- Een LICHT ZWELLING EN VERKLEURING van vingers en tenen is normaal. Het lichaamsdeel hoger leggen en de vingers en tenen bewegen zullen de zwelling verminderen en de bloedsomloop verbeteren.
- Om de gips te BESCHERMEN TEGEN WATER kan men een beschermhoes verkrijgen bij de apotheek of thuiszorgwinkel. Een gewone plastic zak die je hermetisch afsluit met tape kan men eveneens gebruiken.
- Het is belangrijk dat je elke dag OEFENINGEN doet! Dit bevordert de bloedsomloop en daardoor geneest de breuk sneller en neemt de zwelling af.
- BESTUREN VAN DE AUTO: Wij raden je af om een voertuig te besturen zolang een lichaamsdeel in het gips zit. Juridisch gezien stelt de wet dat je veilig moet kunnen deelnemen aan het verkeer. Bij eventuele schade kan de verzekering weigeren uit te keren. Via de verzekeringsmaatschappij van je voertuig kan je navragen welke regels er gelden zolang je gips heeft. De arts zal hiervoor geen attest schrijven.
- OP HET VLIEGTUIG: Als je een circulair gips heeft (gips dat rondom rond zit) mag je niet altijd vliegen. Je kan geweigerd worden door je vliegmaatschappij oa. vanwege het risico op trombose. Informeer op voorhand naar de voorwaarden en overleg met de arts naar de mogelijkheden.

Bij het aanwezig zijn van plaatjes en/of schroeven kan je zonder problemen de metaaldetector passeren. Het heeft geen nut om attesten of foto's van je breuk mee te nemen. Eens de metaaldetector afgaat, is de verantwoordelijke sowieso verplicht om je te fouilleren.

- **ZWEMGIPS:** Soms is het mogelijk om een zwemgips aan te leggen. Dit is o.a. afhankelijk van het type breuk! Bij het vervolfbezoek aan de gipskamer kan je vragen naar de mogelijkheden. Hiervoor wordt er wel een meerkost (van 40 tot 65 euro) aangerekend.
- **STAPPEN MET KRUKKEN:** Het is belangrijk om de krukken op de juiste hoogte in te stellen. Wanneer je goed rechtop staat moet het handvat van de kruk op polshoogte zijn zodat je geen te grote stappen neemt. Je mag ook niet voorover leunen bij het stappen. Krukken kan je kopen op spoedgevallen, in een thuiszorgwinkel of via je mutualiteit.



De gipskamer is bereikbaar
tijdens de kantooruren op werkdagen:
03/491 27 31.

Buiten de kantooruren en tijdens het weekend:
spoeddienst 03/491 29 00.

of contacteer je huisarts.

© 2017 H.-Hartziekenhuis

H.-Hartziekenhuis | Mechelsestraat 24, 2500 Lier | www.hhzhlier.be
T: 03/491 23 45 | Afspraken 03/491 27 20 - 03/491 27 41