

Gips-/kunststofverband

Oefeningen en adviezen

Uw arm of been zit in het gips. In deze folder kunt u lezen wat u hiermee wel en wat u beter niet kunt doen. Het is belangrijk dat u de adviezen goed opvolgt. In deze folder treft u ook oefeningen aan voor uw arm of been.

Soorten gipsverband

In deze folder maken we onderscheid tussen gips en kunststofverband. Beide worden in de volksmond 'gips' genoemd. Voor de adviezen die voor u gelden is het ook van belang dat u weet of er bij u een gipsspalk of een totaal gipsverband (=circulair gips) is aangebracht. Degene die het gips aangebracht heeft, zal u dit vertellen.

Voorzichtig met gips

Gips is pas goed hard na 48 uur. U moet de eerste twee dagen dus extra voorzichtig zijn. Kunststofverband is na één uur goed hard. Laat het gips niet op een harde rand rusten, maar leg er altijd kussens onder.

Houd het gips droog

Gips mag niet nat worden, ook niet door regen. Bij het douchen kunt u een speciale douchehoes gebruiken, deze kunt u op de Spoedeisende Hulp en op de gipskamer kopen. U kunt ook een plastic zak over het gips doen, maar plak dan de zak goed af met een brede tape of pleister. Of gebruik elastiek.

Zwemgips

Onder bepaalde voorwaarden en na overleg met uw gipsverbandmeester is zwemgips soms mogelijk. Een onbeschadigde huid speelt daarbij een doorslaggevende rol. Houd er rekening mee dat het gips en de huid bij zwemgips door en door nat worden. Zwemgips houdt het water niet tegen maar laat verdamping van het water na baden of douchen uit het gips toe. Dit verdampfingsproces duurt ongeveer een uur en kan door middel van föhnen versneld worden.

Hoog houden

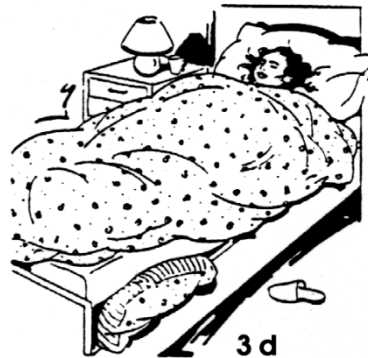
Uw ingegipste arm of been kan dikker worden door het vasthouden van vocht en doordat de terugstroom van het bloed niet optimaal is. Houd daarom uw arm of been zoveel mogelijk

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

omhoog. Uw pols moet hoger liggen dan uw elleboog (zie afbeelding 3a en 3b). De mitella of sling die u gekregen heeft moet u de eerste drie tot vijf dagen dragen. Daarna is het voor veel mensen niet meer nodig de arm continu hoog te houden. Krijgt u bij het laag houden van uw arm (stuwings-)klachten draag de mitella of sling dan langer. Uw enkel moet hoger liggen dan uw knie, uw knie moet hoger liggen dan uw heup (zie afbeelding 3c en 3d).



Uw enkel moet hoger liggen dan uw knie, uw knie moet hoger liggen dan uw heup, zie de volgende afbeeldingen:



Leg het kussen niet op de matras, omdat anders uw been tijdens het slapen makkelijker van het kussen af kan glijden.

Stuwingsklachten:

- dikker worden van vingers of tenen van het ingegipste ledemaat;
- bleek of uiteindelijk blauwig worden van ingegipste vingers of tenen;
- dof, slapend of tintelend gevoel aan vingers of tenen;
- kloppend gevoel;
- als u uw vingers of tenen bijna niet kunt bewegen;
- als u pijn of zwelling voelt die niet overgaat.

Als u last krijgt van deze klachten moet u in eerste instantie het aangedane ledemaat 45 minuten erg hoog houden. Nemen de klachten af dan moet u (uw ledemaat) meer rust nemen en was dit een waarschuwing van uw lichaam. Nemen de klachten na 45 minuten hoog houden niet af, dan moet u contact opnemen met de gipskamer of Spoedeisende Hulp.

Wat mag u niet doen:

- Krab niet met iets scherp onder het gips. Dit kan een wondje veroorzaken; dat kan gaan ontsteken. Tegen jeuk kan het helpen om koud te föhnen. Bij de drogist zijn speciale spuitbusjes verkrijgbaar.
- Draag géén ringen aan de vingers van uw ingegipste arm. Uw vingers kunnen namelijk gaan zwellen, waardoor ringen gaan knellen.
- Draag géén nagellak. Aan de natuurlijke kleur van de nagels is te zien of het gips knelt of niet.
- Laat géén vreemde voorwerpen onder het gips komen.

Belast het gips niet

Gips kan breken. Het is belangrijk dat u niet op een gipsspalk steunt. Ook mag u er niet op staan of lopen zonder uw krukken te gebruiken. U kunt op de Spoedeisende Hulp krukken huren of kopen. Ook kunt u bij de thuiszorgwinkel krukken huren, (legitimatie bewijs en verzekeringspasje meenemen).

Op loopgips (gips met een zool) mag u wel steunen. Tijdens het lopen is het belangrijk dat u uw voet recht naar voren houdt en dat u niet gaat slepen of 'sneeuwschuiven' met uw been. Neem kleine stapjes. Op loopgips mag u zonder krukken lopen indien u van de arts het gips volledig mag belasten. Als u maar een kruk nodig heeft, gebruik deze dan aan de 'gezonde' kant. Dus links als bijvoorbeeld uw rechterbeen in het gips zit.

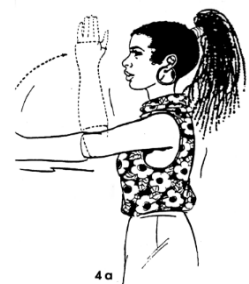
Bewegen

Uw arm of been geneest sneller wanneer u dit regelmatig beweegt. Hierdoor stroomt het bloed beter door en blijven de spieren sterk. Spieren die niet of onvoldoende gebruikt worden nemen snel in omvang en kracht af.

Oefeningen armgips

Doe de volgende oefeningen een paar keer per dag. Het is belangrijk dat u stopt als het pijn doet.

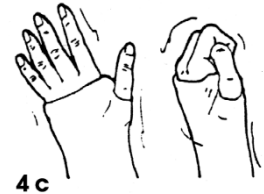
- Strek en buig de elleboog als deze niet in het gips zit (zie afbeelding 4a). Doe dit vijf keer.



- Draai rondjes met de schouder (zie afbeelding 4b). Doe dit vijf keer.



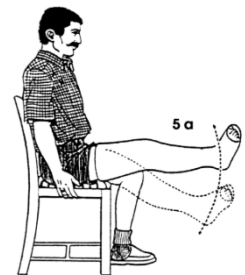
- Maak een vuist, tel tot drie en strek daarna de vingers (zie afbeelding 4c). Doe dit vijf keer. Zo pompt u met de spieren het vocht weg.



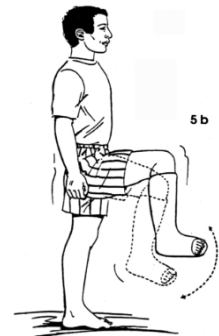
Oefeningen beengips

Doe de volgende oefeningen een paar keer per dag. Het is belangrijk dat u stopt als het pijn doet.

- Ga zitten en til het been gestrekt op, tel tot drie en leg het been weer neer (zie afbeelding 5a). Doe dit vijf keer.



- Ga staan en til het been met gebogen knie op, tel tot drie en laat het been weer zakken (zie afbeelding 5b). Doe dit vijf keer (alleen bij onderbeengips).



- Ga zitten met gestrekte benen en trek de tenen naar u toe (als uw tenen niet ingegipst zijn). Tel tot drie en druk de tenen daarna van u af. Tel weer tot drie (zie afbeelding 5c). Doe dit vijf keer.



Het verwijderen van het gips

Wanneer het beengips wordt verwijderd, graag de krukken en stevige schoenen meebrengen. De krukken heeft u in het begin vaak nog nodig omdat de beenspieren zwak zijn geworden. In het begin kan er wat zwelling ontstaan, vooral 's avonds. Dit is niet erg en

gaat meestal vanzelf weer over. U kunt eventueel de eerste dagen een elastische steunkous dragen.

Auto rijden

De wegenverkeerswet staat het rijden met een gipsverband niet toe. De kans bestaat dat een verzekering de kosten van een ongeval niet of slechts gedeeltelijk uitkeert. U doet er goed aan met een gipsverband niet achter het stuur te gaan zitten zonder uitdrukkelijke, schriftelijke toestemming van uw verzekeringsmaatschappij.

Vliegen

Vliegen met gips kan problemen geven. Veel maatschappijen nemen geen passagiers mee met een circulair gips. Als u moet vliegen overleg dan altijd met uw vliegmaatschappij. In overleg met de gipskamer kan er naar een oplossing gezocht worden om toch te vliegen.

Wanneer u contact moet opnemen?

- als het gips gebroken of gescheurd is;
- als er iets in het gips gevallen is;
- als het gips nat geworden is;
- als de stuwingsklachten niet afnemen nadat u 45 minuten het ingegipste ledemaat hoog gehouden heeft.

Op werkdagen kunt u contact opnemen met de gipskamer (040) 888 62 00. Heeft u buiten kantoortijden dringende vragen die niet kunnen wachten, bel dan de spoedeisende hulp (040) 888 88 11.