

# Een gips- of kunststofverband

Praktische adviezen

## Inleiding

Uw arm of been zit in het gips. In deze folder staat wat u hiermee wel en wat u beter niet kunt doen. Het is belangrijk dat u deze adviezen goed opvolgt.

## Soorten gipsverband

In deze folder zal onderscheid gemaakt worden tussen gips en kunststofverband. Beide worden in de volksmond 'gips' genoemd. Voor de adviezen die voor u gelden is het tevens 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 verteld hebben.

## Hard worden van het 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 een kussen onder (afbeelding 1)



Afbeelding 1

## Beslist niet doen..!

- Krabben met iets scherp, dit kan een wondje veroorzaken dat vervolgens kan gaan ontsteken.
- Draag geen ringen aan de vingers van de ingegipste arm, er kunnen namelijk wat lichte zwellingen van de vingers ontstaan waardoor een ring kan gaan knellen.
- Draag geen nagellak; aan de natuurlijke kleur van de nagels kan de gipsmeester zien of het gips knelt of niet.

## Niet belasten

- Gips kan breken. Het is belangrijk dat u niet op een gipsspalk steunt. Ook mag u er niet op staan of lopen zonder krukken te gebruiken. U kunt op de gipskamer informatie krijgen waar u krukken kunt huren / aanschaffen.
- Op loopgips (gips met een zool) mag u na 48 uur 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 lopen als de arts of gipsverbandmeester dit gezegd heeft.

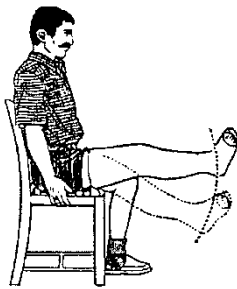
- Als u maar één kruk nodig hebt, gebruik deze dan aan de ‘gezonde’ kant; dus links als bijvoorbeeld uw rechterbeen in het gips zit.

## Bewegen

Voor het snel genezen is het belangrijk dat u uw ingegipste arm of been beweegt. Hierdoor stroomt het bloed beter en blijven de spieren sterk. Spieren die niet of onvoldoende gebruikt worden nemen snel in omvang en kracht af. Doe de volgende oefeningen een paar keer per dag en minstens vijf keer achter elkaar.

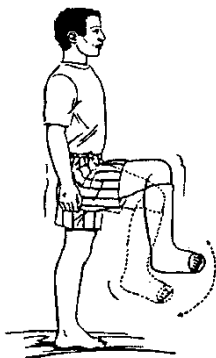
### Als u beengips hebt

Ga zitten en til het been gestrekt op, tel tot drie en leg het been weer neer (afbeelding 2)



Afbeelding 2

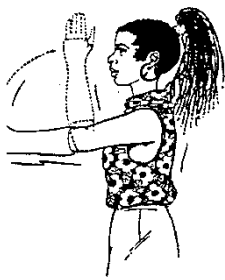
Ga staan en til het been met gebogen knie op, (als uw knie niet in het gips zit), tel tot drie en laat het been weer zakken. (afbeelding 3)



Afbeelding 3

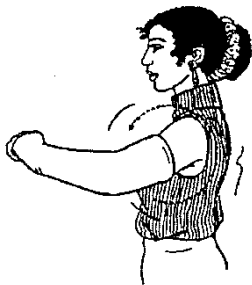
### Als u armgips hebt

Strek en buig de elleboog als deze niet in het gips zit. (afbeelding 5)



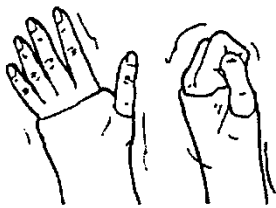
Afbeelding 5

Draai rondjes met de schouder (afbeelding 6)



Afbeelding 6

Maak een vuist, tel tot drie en strek daarna de vingers (afbeelding 7)



Afbeelding 7

### **Droog houden**

Gips mag niet nat worden.

Bij het douchen kunt u een speciale douchehoes gebruiken, informatie hierover kunt u op de afdeling Spoedeisende Hulp en op de gipskamer krijgen. U kunt ook een plastic zak over het gips doen maar plak deze dan goed af met een pleister.

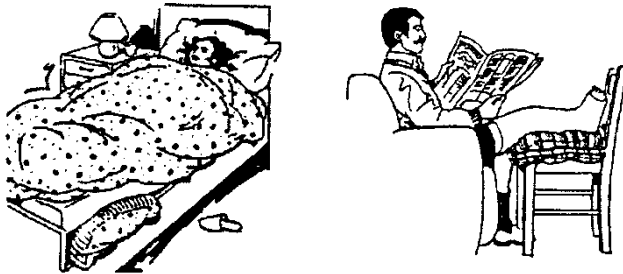
### **Hoog houden**

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 hoog. (afbeelding 9 en 10).



*Afbeelding 9 en 10*

Uw enkel moet hoger liggen dan uw knie, uw knie moet hoger liggen dan uw heup (afbeelding 11 en 12).



*Afbeelding 11 en 12*

### **Wanneer moet u contact opnemen met arts of gipskamer?**

Bij de volgende klachten moet u uw behandelend arts of de medewerkers van de gipskamer bellen:

- Als uw vingers of tenen blauw, wit of erg dik worden
- Als uw vingers of tenen tintelen en dit niet minder wordt
- Als uw vingers of tenen warm of koud worden
- Als u uw vingers of tenen bijna niet kunt bewegen
- Als u pijn of knelling voelt die niet overgaat
- Als het gips gebroken of gescheurd is
- Als er iets in het gips is gevallen
- Als het gips nat geworden is

### **Het verwijderen van het gips**

Wanneer het beengips er wordt afgehaald graag de krukken én stevige schoenen meebrengen. De krukken hebt u in het begin vaak nog nodig omdat de beenspieren zwak zijn geworden. In het begin kunt u een dikke enkel of voet krijgen, dit is niet erg en gaat meestal vanzelf weer over. U kunt eventueel de eerste dagen een elastische steunkous dragen. Wanneer het armgips wordt verwijderd, kunt u in het begin dikke vingers krijgen. Als u uw arm hoog houdt, gaat dit snel over.

## **Gipsverband en autorijden**

U krijgt voor enige tijd een gipsverband aangelegd en in de praktijk blijkt dat zo'n verband ook altijd vragen oproept als: "Mag ik met gips een auto besturen?" en "Ben ik dan nog wel verzekerd?". Om u een verantwoord advies te kunnen geven, zijn wij met de meest voorkomende vragen te rade gegaan bij politie en deskundigen van verzekeringsmaatschappijen. De antwoorden waren nogal uiteenlopend, maar de conclusie is dat de wegenverkeerswet het rijden met een gipsverband niet toestaat. 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.

### **Tot slot**

Indien u nog vragen hebt, stel deze dan gerust aan uw behandelend arts of de gipsverbandmeester.  
's Avonds, 's nachts en in het weekend kunt u contact opnemen met de afdeling Spoedeisende Hulp.

## **Contact**

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen of wilt u meer weten, dan kunt u bellen met onze afdeling. Wij staan u graag te woord.

## **Gipskamer**

### **Zuyderland Medisch Centrum**

#### **Afspraken gipskamer**

088 - 459 1440

#### **Openingstijden gipskamer**

Maandag t/m vrijdag van 08.30 tot 17.00 uur

#### **Bezoekadres gipskamer**

Locatie Heerlen, souterrain, balie 23

Locatie Sittard-Geleen, Oost 11

Bij complicaties na 17.00 uur en in het weekend kunt u contact opnemen met de Spoedeisende hulp

#### **Spoedeisende hulp**

Heerlen                    088 - **459 6737**

Sittard-Geleen        088 - 459 7876

#### **Internetadressen**

[www.zuyderland.nl/orthopedie](http://www.zuyderland.nl/orthopedie)