

Gips- of kunststofverband

U heeft een gips- of kunststofverband gekregen. Hieronder leest u hoe u het best omgaat met een dergelijk verband.

Het gewone gipsverband is pas na twee dagen volkomen hard. Dat betekent dat u de eerste twee dagen niet mag lopen op (een) zogenaamd loopgips. Kunststofverbanden mogen al na een half uur worden belast.

Voor zowel gips- als kunststofverbanden geldt dat ze niet nat mogen worden. Tref dus maatregelen als u onder de douche gaat.

Krab niet met scherpe voorwerpen (breinaalden etc.) onder het gips. Hierdoor kunnen ernstige huidbeschadigingen ontstaan. Draag geen ringen of andere sieraden aan het te verbinden lichaamsdeel i.v.m. zwelling die door het gips kan optreden.

Het voorkomen van een zwelling

Bij een arm- of beenbreuk ontstaat een bloeding met mogelijk een zwelling als gevolg. U kunt een zwelling tegengaan door uw arm of been zoveel mogelijk omhoog te houden. Draag uw arm overdag in een draagdoek of sling en leg uw arm 's nachts op een kussen. Laat, als u zit, uw been op een bankje rusten en wel zo dat uw been hoger ligt dan uw heup. Leg een kussen onder de matras aan het voeteneind, zodat uw been ook 's nachts wat hoger ligt.

Wat te doen bij een zwelling die niet overgaat?

Een zwelling onder het gips kan gevaarlijk zijn. Door onvoldoende ruimte onder het gips kunnen bloedvaten namelijk worden dichtgedrukt.

U kunt een zwelling zelf vaststellen, omdat dan:

- de pijn niet vermindert, maar zelfs heviger wordt;
- uw vingers of tenen dik en blauw of wit worden en mogelijk gaan tintelen.

Als dit gebeurt, dient u onmiddellijk contact op te nemen met de gipskamer of de Spoedeisende Hulp.

Oefeningen

Bij een gipsverband aan het bovenbeen

Til het been loodrecht op. Dit is een tamelijk zware oefening, maar belangrijk om te voorkomen dat uw heup stijf wordt.

Bij een gipsverband aan het onderbeen

Buig en strek het been, de knie en de heup, waarbij u de niet-ingegipste tenen beweegt.

Bij een gipsverband tot aan de elleboog

Breng de arm op schouderhoogte en buig en strek de elleboog, terwijl u een vuist maakt.

Bij een gipsverband tot aan de schouder

Breng beide armen op schouderhoogte en maak cirkelvormige bewegingen.

Verdere adviezen

Neem contact op met de gipskamer als:

- uw gips is gebroken, waardoor het zijn functie niet meer kan vervullen;
- het gips op één bepaalde plaats blijft drukken;
- de pijn aanhoudt of zelfs verergert;
- uw vingers of tenen dik, blauw of wit worden en eventueel gaan tintelen, zelfs als u uw arm of been hoog legt.

Vragen?

Indien u vragen hebt over het gips, dan kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de gipskamer.

Buiten kantooruren kunt u contact opnemen met de 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

Locatie Sittard-Geleen 088 – 459 1440

Locatie Heerlen 088 – 459 6737

Openingstijden gipskamer

Maandag t/m vrijdag van 08.30 tot 17.00 uur

Bezoekadres gipskamer

Locatie Heerlen, souterrain, balie ST 23

Locatie Sittard-Geleen, Oost 11

Internetadressen

www.zuyderland/folders