

## Gipsverband

### Gipskamer

#### Inleiding

U heeft op de gipskamer of Spoedeisende Hulp van ons ziekenhuis mineraalgips of kunststofgips gekregen. Deze folder geeft algemene informatie over het gipsverband en wat u wel of niet mag doen tijdens het dragen van mineraal- of kunststofgips.

#### Wetenswaardigheden

Een gipsverband kan van verschillende materialen zijn gemaakt; kunststof- of mineraalgips. Met gips is een arm of been minder beweeglijk en krijgt het meer rust. Bij een botbreuk worden de botdelen in de goede stand gehouden, zodat de breuk kan genezen.

Enkele belangrijke wetenswaardigheden / tips ten aanzien van mineraal- en kunststofgips:

- mineraalgips heeft een hardingstijd van 48 uur. het gips moet in ieder geval de eerste 24 uur volledig worden ondersteund door een kussen of mitella, zodat er geen deuken en andere oneffenheden in het gips ontstaan. Daar kunt u op termijn last van krijgen;
- gips mag in geen geval nat worden. Gips wordt zacht door water, de aangebrachte wattenlaag en de kous onder het gips drogen langzaam, waardoor de huid langdurig vochtig blijft met de kans op huidproblemen. Bescherm het gips tijdens het douchen met een plastic zak of speciale douchehoes. Een plastic zak kunt u met tape of huishoudfolie waterdicht afplakken op uw huid. De douchehoes is verkrijgbaar bij de apotheek, de thuiszorgwinkel of op de gipskamer. Mocht het gips toch nat worden, verzoeken wij u contact op te nemen met de gipskamer voor eventuele vervanging van het gips;
- gebruik geen scherpe voorwerpen zoals een pen of breinaald om eventuele jeuk te bestrijden, hierdoor kunnen wondjes ontstaan met kans op infectie;
- draag geen sieraden aan uw hand / arm of been, deze kunnen gaan knellen.

#### Zwelling

Na een botbreuk of operatie kan vooral in de eerste week een zwelling ontstaan. Het zwellen kunt u beperken of verminderen door:

- uw arm overdag in een mitella en 's nachts op een kussen te leggen. De pols ligt dan hoger als de elleboog;
- uw voet hoger dan de knie op een bank of stoel te leggen, dit kan met behulp van kussens. Voor de nacht is het verhoog van het voeteneinde van de matras aan te bevelen. Dit kan door kussens onder de matras te leggen;
- niet in de volle zon te gaan liggen en / of zitten.

#### Bewegen

Tijdens de behandelperiode is het belangrijk dat u de ledematen die niet gegipst zijn goed blijft bewegen. Zo stimuleert u de bloedsomloop, blijven de gewrichten soepel en wordt het verlies aan spierkracht beperkt. Probeer de volgende oefeningen meerdere malen per dag uit te voeren en herhaal elke oefening minimaal vijf keer.

#### Armoefeningen

- maak een stevige vuist en hou dit even vast, strek vervolgens de vingers en hou dit vast;
- beweeg uw schouders door ze op te trekken en naar voren en naar achteren te draaien;
- strek en buig uw elleboog, indien mogelijk.

#### Beenoefeningen

- trek uw tenen naar u toe gedurende drie tellen, duw ze hierna drie tellen van u af;
- til zittend het gestrekte ingegipste been drie tellen op. Laat uw been langzaam zakken;
- buig en strek uw knie als deze niet vastgezet is.

## Lopen

Wanneer u een gipsspalk heeft en uw been niet mag belasten, heeft u twee krukken nodig. Deze krukken kunt u in bruikleen krijgen bij de Spoedeisende Hulp of bij de thuiszorgwinkel. Instructies voor het lopen met krukken kunt u krijgen van de verpleegkundige op de Spoedeisende Hulp of gipsverbandmeester en, indien nodig, bij de fysiotherapeut van uw keuze.

## Pijnklachten

Neem telefonisch contact op wanneer, ondanks het hoog houden van uw been of arm:

- uw nagels blauw of wit verkleuren;
- uw vingers of tenen tintelen, doof aanvoelen of dik worden;
- er toenemende pijn ontstaat;
- u uw vingers of tenen niet of nauwelijks kunt bewegen, terwijl dit wel mogelijk moet zijn;
- het gipsverband pijn veroorzaakt of knelt;
- het gips gebroken is. In het geval van een loopgips mag u het gips dan niet meer belasten;
- er een voorwerp in uw gips is gekomen dat er niet thuis hoort.

## Het verwijderen van gips

Als u naar het ziekenhuis gaat voor het verwijderen van het gips, denk dan aan het volgende:

- wordt het beengips verwijderd, neem dan een stevige schoen en een paar krukken mee;
- wordt het armgips verwijderd, neem dan de mitella mee die u eerder heeft ontvangen.

Wanneer het gips er af is, geeft dit een vreemd en stijf gevoel. Ook kan het zijn dat het been of de arm die uit het gips komt, gaat zwellen. Dit is op te lossen door het been of de arm hoog te leggen en door de elastische kous te dragen die u, indien nodig, mee heeft gekregen van de gipsverbandmeester.

## Belangrijke contactgegevens

Bij vragen of voor het maken van afspraken kunt u contact opnemen met:

Op werkdagen tussen 08:00 - 16.30 uur:

- Gipskamer Enschede, route C16, telefoon (053) 4 87 33 20;
- Gipskamer Oldenzaal, route 165, telefoon (0541) 57 40 19;

Bij problemen buiten bovenstaande uren kunt u contact opnemen met:

- Spoedpost MST, route via Beltstraat 70, telefoon (088) 555 11 88.

Voor een vervolg afspraak kunt u contact opnemen met secretariaten:

- Chirurgie / traumachirurgie, route B11, telefoon (053) 4 87 3440
- Orthopedie, route C11, telefoon (053) 4 87 2740

Gaat u gedurende de gipsperiode vliegen, neem dan contact op met de gipskamer en desbetreffende vliegtuigmaatschappij.

## Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de arts, arts-assistent, verpleegkundige of gipsverbandmeester dan om nadere uitleg.