

Mit einem Gipsverband nach Hause

EIN GIPSVERBAND UND DANN?

Sie haben soeben auf ärztliche Anordnung einen Gips- oder Kunststoffverband bekommen. In dieser Broschüre können Sie nachlesen, was Sie damit machen dürfen und was nicht.

WANN IST DER VERBAND AUSGEHÄRTET?

Ein Kunststoffverband hat bereits nach einer Stunde maximale Stabilität. Bei einem Gipsverband dauert das 24 Stunden. In dieser Zeit müssen Sie sehr vorsichtig mit dem Gips umgehen. Legen Sie Ihren Arm oder Ihr Bein nicht auf harte Kanten, sondern geben Sie ein Kissen darunter.

GIPSSCHIENE

Bei einer Gipsschiene um Ihren Arm müssen Sie den Arm in einer Schlinge tragen. Dabei muss Ihr Arm höher liegen als Ihr Ellenbogen. Nachts können Sie die Schlinge abnehmen und Ihren Arm auf ein Kissen betten.

Wenn Sie eine Gipsschiene um Ihr Bein bekommen haben, muss das Bein hoch gelagert werden. Betten Sie dabei den Knöchel etwas höher als das Knie und das Knie höher als Ihr Becken. Wenn Sie in einem Stuhl sitzen, legen Sie das Bein auf den Sitz eines Stuhles vor Ihnen. Im Bett können Sie ein oder zwei Kissen unter die Matratze am Fußende legen.

WAS NICHT ERLAUBT IST

- Es können sich Schwellungen bilden, die zu Störungen im Blutkreislauf führen. Tragen Sie deshalb keine Ringe, wenn Sie einen Gips- oder Kunststoffverband um Ihren Arm haben.
- An der Farbe des Nagelbetts Ihrer Finger kontrollieren wir den Blutkreislauf. Benutzen Sie deshalb keinen Nagellack.
- Eine Wunde unter dem Gips kann Infektionen verursachen. Kratzen Sie sich deshalb auf keinen Fall mit scharfen Gegenständen unter dem Gips, wenn Sie Juckreiz verspüren.
- Gips darf nicht nass werden. Ohne eine spezielle Schutzhülle können Sie nicht duschen. Mit einem Gipsverband dürfen Sie nicht schwimmen.
- Kunststoffverband ist wasserfest, aber der darunter liegende Verband nicht. Das kann zu Irritationen und Hautproblemen führen. Deshalb dürfen Sie auch mit einem Kunststoffverband nicht ohne Schutzhülle duschen und auf keinen Fall schwimmen gehen.
- Sie dürfen den Gips auf keinen Fall selbst entfernen.

WAS ERLAUBT IST

- Bei einem Laufgips können Sie am besten den Schuh für das gesunde Bein etwas erhöhen.
- Den Kunststoffverband können Sie an der Außenseite mit einem feuchten Tuch oder einer Bürste reinigen.

ÜBUNGEN

Solange Sie den Gips- oder Kunststoffverband tragen, machen Sie in Rücksprache mit Ihrem Arzt oder dem Gipsmeister regelmäßig die folgenden Übungen:

Bei Armverletzungen:

- Schultern und Ellenbogen bewegen;
- Finger durchstrecken;
- eine Faust machen;
- die Armmuskeln anspannen.

Bei Beinverletzungen:

- Hüfte und Zehen bewegen;
- die Beinmuskeln anspannen, indem Sie Ihr Bein anheben.

WICHTIGER HINWEIS

Setzen Sie sich telefonisch mit dem Gipsraum in Verbindung, wenn:

- Ihre Finger oder Zehen beunruhigend dick oder blau werden und das nach dem Hochlegen des Armes oder Beines nicht besser wird;
- Ihre Finger oder Zehen weiß werden;
- Ihre Finger oder Zehen kribbeln oder schmerzen;
- der Gips Risse aufweist;
- der Gips nass geworden ist;
- in allen anderen Fällen, in denen Sie unsicher sind.

FRAGEN?

Wenn Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihren behandelnden Arzt oder den Gipsmeister.

WICHTIGE TELEFONNUMMERN

Der Gipsraum ist von Montag bis einschließlich Freitag von 8.30 bis 16.30 Uhr erreichbar.
020 - 512 4102

Die Abteilung Schnelle medizinische Hilfe (SEH) ist immer abends und an den Wochenenden besetzt.

020 - 512 4113

Wo?

Den Gipsraum finden Sie im Erdgeschoss beim Eingang zur Poliklinik gegenüber dem Labor (OOK).