

## Met een gipsverband naar huis

### EEN GIPSVERBAND EN DAN?

U hebt zojuist, in opdracht van de arts, een gips - of kunststofverband gekregen. In deze folder kunt u lezen wat u daarmee wel en niet mag doen.

### WANNEER IS HET VERBAND HARD GENOEG?

Een kunststofverband heeft al na één uur zijn maximale sterkte gekregen. Bij een gipsverband duurt dat 24 uur. Tijdens die 24 uur moet u erg voorzichtig zijn met het gips. Leg uw arm of been met gips niet op harde randen, maar doe er een kussentje onder.

### GIPSSPALK

Bij een gipsspalk om uw arm moet u de arm hoog houden met behulp van een mitella. Daarbij moet uw hand hoger zijn dan uw elleboog. 's Nachts kan de mitella af en legt u uw arm op een kussen.

Heeft u een gipsspalk om uw been, dan moet u dat been hoog houden. Hierbij houdt u de enkel wat hoger dan de knie en de knie weer hoger dan uw bekken. Als u in een stoel zit legt u uw been op een kussen op de zitting van een stoel tegenover u. In bed kunt u een of twee kussens onder het voeteneinde van uw matras leggen.

### NIET DOEN

- Er kunnen zwellingen ontstaan. Deze kunnen leiden tot stoornissen in de bloedsomloop. Draag daarom geen ringen als u een gips- of kunststof-verband om uw arm heeft.
- Aan de kleur van de nagels controleren wij de bloedsomloop. Gebruik daarom geen nagellak.
- Een wondje onder het gips kan een infectie tot gevolg hebben. Krab daarom nooit met scherpe voorwerpen onder het gips als u jeuk hebt.
- Gips mag niet nat worden. U kunt niet douchen zonder een speciale beschermhoes. U mag er niet mee zwemmen.
- Kunststofverband is waterbestendig, maar het verband dat eronder zit neemt wel water op. Dat kan leiden tot irritaties en huidcomplicaties. Daarom mag u ook met een kunststofverband niet douchen zonder beschermhoes en niet zwemmen.
- U mag het gips nooit zelf verwijderen.

### WEL DOEN

- Bij loopgips kunt u het beste de schoen aan uw gezonde voet wat verhogen.
- Het kunststofverband kunt u aan de buitenzijde reinigen met een vochtige doek of een borsteltje.

### OEFENINGEN

Zolang u het gips - of kunststofverband draagt doet u, in overleg met uw arts of de gipsverbandmeester regelmatig de volgende oefeningen:

#### bij armletsels:

- schouders en ellebogen bewegen;
- vingers geheel strekken;
- een vuist maken;
- uw armspieren aanspannen.

#### bij beenletsels:

- heup en tenen bewegen;
- de beenspieren aanspannen door uw been op te tillen.

### LET OP

U neemt telefonisch contact op met de gipskamer als:

- uw vingers of tenen verontrustend dik of blauw worden en dit niet verdwijnt na het hoogleggen van uw arm of been;
- uw vingers of tenen wit worden;
- uw vingers of tenen gaan tintelen of pijn gaan doen;
- het gips scheuren of barsten vertoont;
- het gips nat geworden is;
- bij alle andere dingen die u niet vertrouwt.

### VRAGEN?

Als u nog vragen hebt, stel die dan gerust aan uw behandelend arts of aan de gipsverbandmeester.

### BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS

**De gipskamer** van maandag t/m vrijdag tussen 8.30 en 16.30 uur

020 - 512 4102.

#### **De afdeling Spoed Eisende Hulp (SEH)**

's avonds en in het weekend

020 - 512 4113.

### WAAR?

U vindt de gipskamer op de begane grond, bij de polikliniekangang, tegenover het priklaboratorium (OOK).