

SEH / gipskamer

# INFORMATIE GIPSVERBAND



## **WAT MOET U WETEN OVER UW GIPS**

Een gipsverband van gips of kunststof voorkomt dat bewegingen worden gemaakt, die ongewenst zijn. Alle bewegingen die het verband wel toelaat moeten echter regelmatig worden geoefend om de spieren in goede conditie te houden. Bij een lig-/rust- of een loopgips is het bijvoorbeeld goed om de tenen en zonodig de knie te bewegen en bij een armgips de vingers.

Bij een liggips dient het been steeds hoog te liggen, d.w.z. dat de voet hoger moet liggen dan de knie, en de knie hoger dan het bekken. Voor de nacht moet u een kussen onder het voeteneinde van uw matras leggen.

Bij een loopgips moet de hak van de schoen eventueel op gelijke hoogte van het gipsverband gebracht worden. Bij het gebruik van een elleboogkruk dient deze aan de gezonde zijde gedragen te worden. Krukken zijn te verkrijgen via de kruisverenigingen.

Bij een boven- of onderarmgips kan men de arm zoveel mogelijk normaal gebruiken, b.v. voor huishoudelijk werk (wel droog houden).

Zwaar werk is af te raden, omdat te sterke spierbewegingen een negatieve invloed op de breuk hebben. Bij het dragen van de mitella (driekantige doek die bij de eerste behandeling wordt gegeven), dient de hand hoger dan de elleboog te hangen (let wet op dat het gips niet in de elleboogplooi drukt) en de vingers en de duim moeten de hele dag worden geoefend: volledig strekken en volledig buigen (vuist maken).

De arm elk uur even uit de doek nemen om de elleboog en de schouder goed te kunnen bewegen zodat stijfheid te voorkomen is. De mitella mag 's nachts af, waarna de arm op een kussen moet worden gelegd.

Het gipsverband mag nooit nat worden. Gebeurt dit toch tracht u het dan te drogen met behulp van een föhn. De föhn moet dan tussen huid en gipsverband in blazen.

U moet direct telefonisch contact opnemen wanneer:

- de vingers of tenen gaan tintelen, dik worden of wit/blauw verkleuren;
- de vingers of tenen niet of nauwelijks zijn te bewegen;
- het gips pijn veroorzaakt of knelt (pijn op de plaats van de breuk is meestal niet verontrustend);
- het gips gebroken is (u mag dit gips dan niet meer belasten);
- het nat geworden gips niet te drogen is.

### **GIPSKAMER LOCATIE TIEL**

 0344-674293


*tijdens kantoortijden*

### **GIPSKAMER LOCATIE CULEMBORG**

 0344-674744

*tijdens kantoortijden*

### **SPOED EISENDE HULP**

 0344-726666

Heeft u nog vragen dan kunt u  
altijd contact opnemen met ons:

 0344-674911  
 info@zrt.nl  
[www.ziekenhuisrivierenland.nl](http://www.ziekenhuisrivierenland.nl)

