

Gipskamer

GIPSBEHANDELING VAN EEN ONDER- OF BOVENARM



U heeft gips of een hard kunststofverband om uw onder- of bovenarm gekregen. Hierdoor blijft de botbreuk in de goede stand staan en kan de arm genezen. Deze folder informeert u over hoe u met de verbanden moet omgaan en waar u terecht kunt met vragen of klachten. Lees deze folder goed door.

WANNEER IS HET GIPS OF KUNSTSTOFVERBAND VOLLEDIG HARD?

Gips is pas na 48 uur volledig hard. In die tijd moet u voorzichtig met het verband omgaan. Leg het gips bijvoorbeeld niet op een harde rand, maar op een zachte, gladde onderlaag. Een kunststofverband is na 30 minuten volledig hard. U mag het direct belasten. Doe dit alleen als u hiervoor toestemming heeft van uw behandelaar.

OMGAAN MET GIPS EN KUNSTSTOFVERBAND

Drooghouden

Gips en kunststofverband mogen niet nat worden. Bescherm het gips of kunststofverband bij het douchen met een handdoek die u om het gips wikkelt. Over de handdoek doet u een plastic zak die u met pleisters waterdicht afplakt. Er zijn ook speciale beschermhoezen te koop die uw gips beschermen tegen water. De medewerkers van de gipskamer kunnen u hierover informeren.

Jeuk en huidbeschadiging

Het is mogelijk dat u last krijgt van jeuk. Jeuk wordt meestal veroorzaakt door transpiratievocht tussen de huid en het gips of verband. U kunt dit het beste bestrijden door lauw (niet te heet) te föhnen tussen de huid en het gips of kunststofverband. Gebruik geen scherpe voorwerpen zoals een breinaald tegen de jeuk. Dit kan ernstige huidbeschadigingen of infecties veroorzaken. Bij de apotheek kunt u spuitbusjes kopen tegen de jeuk.

Zwelling voorkomen

Het is belangrijk dat u de ingegipste hand of arm hoog legt. Hiermee voorkomt u dat de vingers, hand of arm gaan zwellen. Ook een al bestaande zwelling neemt dan af. Gebruik voor het hooghouden van de hand of arm een mitella (stoffen draagdoek) of een sling (stoffen draagband). U kunt ook de elleboog laten steunen op een tafel. 's Nachts kunt u de mitella of sling afdoen. Leg de hand of arm dan op een kussen. Zorg ervoor dat de hand hoger ligt dan de elleboog. U mag geen sieraden dragen aan de ingegipste arm of hand.

Juist bewegen

Het is belangrijk dat u oefeningen doet met de ingegipste arm. Dit stimuleert de bloedsomloop. Zo blijven de gewrichten die niet in het gips zitten soepel en u behoudt spierkracht.

Probeer de volgende oefeningen enkele keren per dag te doen en minimaal vijf keer achter elkaar:

- Maak drie tellen lang een stevige vuist.
- Strek vervolgens uw vingers.
- Spreid hierna de vingers.
- Draai rondjes met de schouder.
- Strek en buig de elleboog. Dit kan alleen als de elleboog niet is ingegipt.

In de volgende situaties kunt u telefonisch contact met ons opnemen:

- De zwelling wordt na enkele uren niet minder ondanks het hooghouden van de arm of hand.
- De vingers zien er blauw of wit uit en voelen koud aan.
- De vingers tintelen, kloppen of voelen doof aan.
- U kunt de vingers niet of nauwelijks bewegen.
- Het gips of kunststofverband veroorzaakt pijn. Heeft u pijn op de plaats van de breuk of het letsel? Dit is normaal en dus meestal niet verontrustend.
- Het gips of kunststofverband is gebroken.
- Het gips is nat en slap geworden.

Gips verwijderen

We raden u aan uw mitella of sling mee te nemen, wanneer het gips verwijderd wordt. De spieren en gewrichten zijn vaak nog stijf. De mitella of sling geeft dan ondersteuning. Het verwijderen van het gips doet meestal geen pijn.

Thuis na gips verwijderen


Na het verwijderen van gips of kunststofverband kan er zwelling optreden. U hoeft zich hierover geen zorgen te maken. De zwelling verdwijnt meestal vanzelf. U kunt de klachten verminderen door de hand of arm niet te veel te belasten en hoger te leggen.

Het bewegen en oefenen van uw arm in warm water is aangenaam. De stijfheid verdwijnt op deze manier sneller.

VRAGEN


Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel ze dan gerust. De gipsverbandmeester of uw arts geeft u graag meer informatie.

GIPSKAMER LOCATIE TIEL

 0344-674293


van maandag tot en met vrijdag van 08.15-16.45 uur

GIPSKAMER LOCATIE CULEMBORG

 0344-674744

van maandag tot en met vrijdag van 08.00-17.00 uur

SPOEDEISENDE HULP (SEH)

 0344-726666

AANTEKENINGEN

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

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

 0344-674911
 info@zrt.nl
www.ziekenhuisrivierenland.nl

