Ziekenhuis Rivierenland

Gipskamer

OEFENTHERAPIE VOOR BENEN

Zojuist is bij u gips verwijderd. Dit gips was nodig om uw voet of been te laten genezen. De komende dagen voelt het gewricht nog stijf en pijnlijk. Bewegen gaat nog niet zo goed. In deze folder staan oefeningen die u thuis kunt doen.

Het zijn gemakkelijke oefeningen die u op uw eigen tempo kunt doen. Deze oefeningen helpen om weer soepel te bewegen. U kunt de oefeningen doen in lauw warm water in bad of onder de douche. Dit helpt de spieren te ontspannen.

Doe de oefeningen 4 keer per dag. Doe het 10 tot 15 minuten per keer. Doe in het begin niet te veel. Als u te vaak oefent (meer dan 4 keer per dag), kan het lichaamsdeel gaan zwellen, rood worden en pijn doen.

Blijf dagelijks oefenen totdat uw gewrichten weer soepel aanvoelen en u ze goed kunt bewegen.

ZWELLING

Kort nadat het gips eraf is, kan er een zwelling ontstaan. De zwelling neemt overdag toe. ’s Avonds is de zwelling het ergst. Na een tijdje verdwijnt dit. Als u last heeft van de zwelling, kunt u overdag een elastische kous dragen. Eerst gaat u naar de arts. Daarna kunt u de kous vragen aan de medewerkers van de gipskamer.

Wanneer kunt u weer sporten, werken of autorijden? Dat hangt af van de soort breuk, de behandeling en het soort werk/sport. Vraag advies aan uw arts of de gipsverbandmeester. In het algemeen geven we het volgende advies:

- Zodra uw voet of been weer uit het gips is, mag u weer autorijden.
- De eerste 2 tot 3 weken kunt u beter geen zware dingen tillen of iets uitwringen. Dat kan nog net te zwaar zijn.
- Doe nog geen sportactiviteiten waarbij u veel uw voeten/benen moet gebruiken. Of waarbij u de kans heeft om te vallen.

WANNEER CONTACT OPNEMEN?

Als u pijnklachten of een forse zwelling blijft houden, enkele weken na het verwijderen van het gips. Neem dan contact op met de polikliniek van uw medisch specialist of overig waar u onder behandeling heeft gestaan,

1

Duw uw voet en tenen zover mogelijk van u af, waarna ze weer zo ver mogelijk naar u toe te trekken.

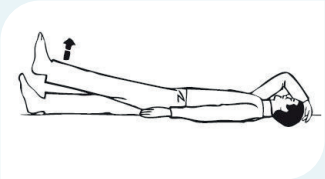
2

Draai met uw voet cirkels en beweeg de voet naar uw kleine teen en naar uw grote teen toe.

3

Buig en strek uw knie als u op een stoel of bedrand zit. Houd bij het strekken het been 3 tellen vast.

4



Hef uw volledige been in de lucht en houd deze 3 tellen vast. Deze oefening kunt u in rugligging of in zijligging doen.

5

Zwaai uw been naar voren en achteren en van links naar rechts.

POLIKLINIEK CHIRURGIE
0344- 674041

POLIKLINIEK ORTHOPEDIE
0344- 674049

POLIKLINIEK GIPSKAMER
0344- 674293

159851 0120
© Ziekenhuis Rivierenland

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

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