

ALGEMENE REGELS

BIJ GIPS EN KUNSTSTOFGIPS

Inleiding

Deze folder geeft u een globaal overzicht van adviezen ten aanzien van de behandeling die u krijgt met gips of kunststof gips. Het is goed u te realiseren dat bij het vaststellen van een aandoening en/of behandeling de situatie voor iedereen anders kan zijn.

Adviezen

Er is zojuist bij u een gipsverband of kunststofgips aangelegd, wegens letsel aan uw arm of been. Het gips zorgt ervoor dat de botbreuk in de goede stand blijft staan en dat het beschadigde gewricht en/of de beschadigde pezen rust krijgen.

Om uw gipsperiode zonder problemen te laten verlopen, is het belangrijk de volgende adviezen op te volgen:

- Gips heeft een droogtijd van ongeveer 24 uur.
- Kunststofgips is na een half uur uitgehard en volledig belastbaar indien u van ons team een loopzool heeft gekregen.
- Een combinatie van gips en kunststofgips is na een uur volledig belastbaar.

Als het gipsverband eenmaal droog is, dient u het verband droog te houden. Doordat gipsverband weer nat wordt, wordt het zacht en houdt het uw huid erg lang vochtig. Ook met een kunststofgips mag u niet douchen of zwemmen mits de gipsverbandmeester u anders vertelt; het verband dat eronder zit neemt water op en kan irritaties en complicaties aan de huid veroorzaken.

- Om problemen te voorkomen zijn er douchehoezen verkrijgbaar.
- Als u loopgips heeft en dit mag belasten, beperk uw mobiliteit dan tot in- en rond het huis. Loop dus geen lange afstanden met uw gips.
- U mag nooit op een spalk steunen of deze belasten.
- In de eerste week krijgt u een mitella om uw arm zoveel mogelijk rust te geven.
- Na de eerste week mag u meer gaan doen. Til geen zware dingen en ga niet tegen de pijn in.

Zwelling

Bij een botbreuk, na een letsel of na een operatieve ingreep ontstaat een bloeding, met als mogelijk gevolg een inwendige zwelling. Toename van zwelling kan men beperken door uw arm of been in het gips zoveel mogelijk hoog te houden. Dit kan op de volgende manieren:

- Door uw arm in de meegegeven mitella te houden en 's nachts op een kussen te leggen. Leg uw hand hoger dan uw elleboog.
- Het is van belang geen ringen te dragen, aangezien die bij zwelling uw vingers kunnen afknellen.
- Door uw been hoog te leggen, uw voet hoger dan uw knie en uw knie hoger dan uw heup.
- 's Nachts kunt u het best het voeteneinde van uw matras ophogen door er iets hards onder te leggen, zoals een koffer of een stapel boeken.

Antistolling

U krijgt van de arts op de Spoedeisende Hulp een recept mee voor Fragmin® als u in de door de arts vastgestelde risicogroep valt.

Fragmin® is een injectie waarmee u de kans op trombose vrijwel volledig wegneemt. U gebruikt deze dagelijks zolang u in het gips zit. Trombose is een bloedstolsel welke een bloedvat kan afsluiten. De kuitspier zorgt mede voor het afvoeren van afvalstoffen door het lichaam. In het gips is het niet mogelijk de kuitspier actief te gebruiken en bestaat er voor een bepaalde groep patiënten een verhoogde kans op trombose.

Indien u een andere vorm van antistolling gebruikt, wordt door de arts bekeken of deze voldoende werkzaam is.

Vliegen

Als u gaat reizen met een vliegtuig met uw gips wilt u dit dan tijdig melden, dan kunnen wij u hierover adviseren. Ook kunnen wij u een folder meegeven met tips en adviezen hierover.

Krukken

Elleboogkrukken of een rolstoel kunt u lenen of kopen bij de Vegro/CareynThuiszorgwinkel. Elleboogkrukken kunnen ook via de poli of Spoedeisende Hulp geregeld worden. Op de Gipskamer en Spoedeisende Hulp kunnen ze u hierover meer informatie geven.

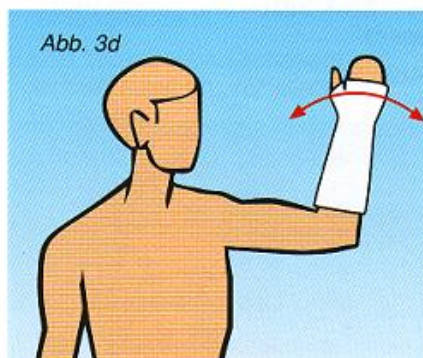
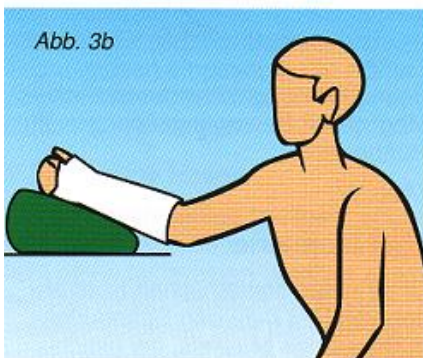
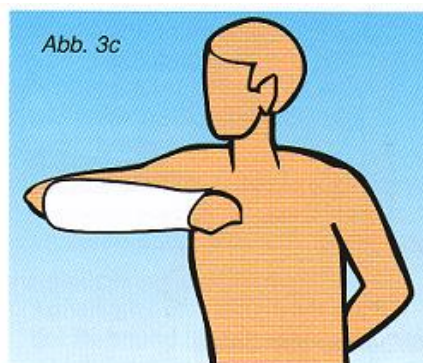
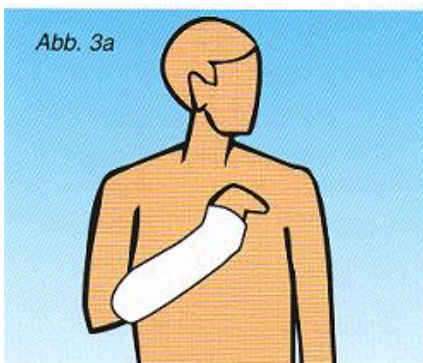
Bewegen

Het is belangrijk dat u oefeningen doet met uw arm of been wat in het gips zit. Hierdoor stimuleert u de bloedsomloop, houdt de gewrichten die niet in het gips zitten soepel en behoudt u zoveel mogelijk de spierkracht.

Doe de volgende oefeningen enkele keren per dag en minimaal vijf keer achter elkaar.

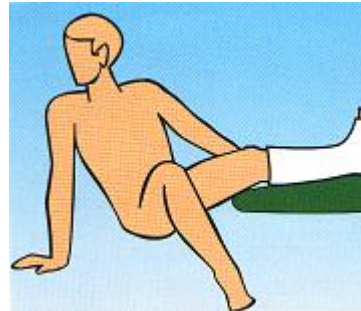
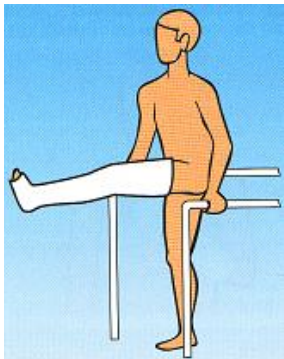
Arm

- Maak drie tellen lang een stevige vuist, strek daarna uw vingers drie tellen helemaal uit.
- Draai rondjes met uw schouder: ga iets voorover staan en maak een beweging alsof u 'in de soep aan het roeren bent'.
- Als uw elleboog niet in het gips zit: strekt en buigt u uw elleboog.



Been

- Trek uw tenen drie tellen naar u toe en druk ze daarna drie tellen van u af.
- Til het gestrekte been gedurende drie tellen op.
- Indien uw knie niet in het gips zit, buigt en strekt u uw knie.



Klachten of problemen

Toename van zwelling onder gips kan gevaarlijk zijn. Zodra dit plaatsvindt, kunnen de volgende problemen ontstaan:

- De pijn vermindert niet, maar wordt erger.
- Uw vingers of tenen gaan tintelen of worden dik, ondanks het goed hoog houden.
- U kunt uw vingers niet of nauwelijks bewegen.
- Het gips gaat knellen. Pijn op de plaats van de breuk is meestal niet verontrustend.
- Het gevoel in uw arm of been vermindert of verdwijnt helemaal.
- De hand of voet in het gips kan gaan verkleuren. Door de bloeditstorting kunnen uw tenen of vingers blauw verkleuren, dit is niet verontrustend.
- De temperatuur van uw hand of voet kan veranderen, indien hierbij ook uw vingers of tenen wit worden, is dit wel verontrustend.

Wanneer u één of meerdere van bovenstaande klachten heeft, is het van belang om contact op te nemen met de Gipskamer of de Spoedeisende Hulp.

Verder kunt u contact opnemen met de Gipskamer als:

- Uw gips gebroken of kapot is.
- U iets in het gips heeft laten vallen.

- Het gips op een bepaalde plaats blijft schuren of drukken en daardoor pijn veroorzaakt.
- Het gips te los of te strak zit.
- Er wondvocht zichtbaar wordt. U herkent dit aan een verkleurde plek op het gips.
- U koorts ontwikkelt (boven de 38 graden).

Jeuk

Niet iedereen krijgt last van jeuk. Bij het kunststofgips is de kans op jeuk vrijwel weggenomen. Jeuk kan worden veroorzaakt door korreltjes gips, losse haartjes, zweten of huidschilfers. U kunt zachtjes aan de kous aan de binnenzijde van uw gips trekken, dit geeft verlichting. U kunt uw gips koelen met een föhn op de koude stand.

Er bestaan sprays die verlichting kunnen geven bij jeuk en geurtjes. Deze zijn verkrijgbaar bij drogist en apotheek. Krab bij jeuk nooit met scherpe voorwerpen, zoals breinaalden tussen het verband. Hiermee beschadigt u uw huid (infecties) en het verband (drukplekken).

Tot slot

Het is niet toegestaan om met een arm of been in het gips, drukverband of tape een auto te besturen. U bent dan niet verzekerd en dus in overtreding. Voor advies kunt u contact opnemen met de Gipskamer.

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u contact opnemen via onderstaande gegevens.

Franciscus Gasthuis

Chirurgisch Behandelcentrum, op werkdagen van 8.00 tot 16.30 uur, via telefoonnummer 010 – 461 6163.

Franciscus Vlietland

Gipskamer, op werkdagen van 8.00 tot 16.30 uur, via telefoonnummer 010 – 893 1931.

Buiten deze tijden kunt u bij spoed contact opnemen met de Spoedeisende Hulp:

- Franciscus Gasthuis (Rotterdam): 010 - 461 6720
- Franciscus Vlietland (Schiedam): 010 – 893 0101
(Bereikbaar van 8.00 uur tot 21.00 uur. Buiten deze uren kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp van Franciscus Gasthuis)