

Gipsverband

Er is bij u op de Spoedeisende hulp of gipskamer een gipsverband aangelegd om uw been en/of voet of om uw arm en/of hand, namelijk:

- ☐ Gipsspalk (mineraalgips)
- ☐ Circulair gips (kunststofgips)
- ☐ Softgips
- ☐ Combicast kunststofspalk

Het gipsverband zorgt ervoor dat u het aangedane lichaamsdeel niet kunt bewegen. Zo krijgt het beschadigde bot, gewricht of pees voldoende rust om te genezen. Deze folder geeft u informatie over uw gipsverband: hoe gaat u hiermee om, waar houdt u rekening mee, wat doet u bij klachten en waar kunt u terecht met vragen.

Hoe gaat u om met uw gipsverband?

Hard worden van het gips

Mineraalgips is pas na 48 uur helemaal uitgehard. Ga de eerste 48 uur voorzichtig om met het gips. Laat het gips daarom nooit op een harde ondergrond rusten. Door de plaatselijke druk ontstaan er deuken in het gips. Hierdoor heeft u kans op drukplekken. Kunststofgips en softgips is al na 30 minuten helemaal uitgehard. Softgips wordt niet zo hard als ander gips, maar blijft wat flexibel en soepel.

Lopen

Een gipsspalk mag u niet belasten, omdat het dan breekt.

- Gebruik bij het lopen altijd krukken. Deze kunt u huren bij de Thuiszorgwinkel.
- Omdat u uw enkel niet kunt bewegen, loopt u met kleine stapjes.
- Als u zit, laat uw been dan ergens op rusten.

Kunststofgips mag u pas belasten als uw arts of de gipsverbandmeester hiervoor toestemming heeft gegeven. Tot die tijd loopt u dus met krukken.

Heeft u loopgips en toestemming van uw arts of de gipsverbandmeester om het gips te belasten? Dan mag u gewoon lopen met uw gipsverband.

- Zorg er dan voor dat u niet gaat slepen met het ingegipste been. Probeer zo normaal mogelijk te lopen. Omdat u uw enkel niet kunt bewegen, loopt u met kleine stapjes.
- U krijgt een schoen voor onder het loopgips. Deze mag uit als u naar bed gaat.
- Als u zit, laat uw been dan ergens op rusten. Bijvoorbeeld op een krukje. Dit voorkomt zwelling van uw been/voet.

Droog houden

Het is erg belangrijk dat uw gipsverband droog blijft. Als uw gipsverband namelijk nat wordt, dan drogen de kous en wattenlaag om uw been heel langzaam. Uw huid blijft dan erg lang vochtig. Dit kan irritatie en complicaties van de huid geven.

- Bescherm uw gipsverband tijdens het douchen met een speciale douchehoes.
- Dek het gipsverband niet langdurig af met plastic, omdat transpiratievocht (zweet) dan niet weg kan.

Sieraden en nagellak

Bij een gipsverband om uw arm mag u geen ringen dragen. Uw vingers kunnen namelijk opzwellen, waardoor uw ringen te strak gaan zitten. U mag ook geen nagellak gebruiken, omdat de kleur van de nagels dan niet meer te zien is. Met de kleur van de nagels is namelijk de bloedsomloop van uw vingers te controleren.

Jeuk en huidbeschadiging

Jeuk wordt meestal veroorzaakt door vocht tussen de huid en het immobiliserend verband (door zweten of nat worden van het verband). Heeft u last van jeuk, probeer dan te föhnen tussen huid en verband. Zet de föhn niet te heet, zodat u zich niet verbrandt.

Gebruik geen talkpoeder of scherpe voorwerpen, zoals een breinaald, tegen de jeuk. Dit kan namelijk ernstige huidbeschadigingen geven.

Zwelling

Na een operatie ontstaat er zwelling. Bij een botbreuk ontstaat er een inwendige bloeding waardoor er uitwendig een zwelling kan ontstaan. U kunt een de zwelling voorkomen of verminderen door uw arm/been zoveel mogelijk omhoog te houden. Het is dus zeer belangrijk dat u uw ingegipste arm/been hoog legt.

Gips om uw been

- Leg uw been op een of meerdere kussens als u zit. Zorg ervoor dat uw voet hoger ligt dan uw knie. De knie moet weer hoger liggen dan uw heup.
- 's Nachts kunt u een kussen leggen onder uw matras, zodat het voeteneind omhoog komt.
- Probeer uw hak altijd vrij te leggen als u zit of ligt, dit ter voorkoming van drukplekken op de hak door de druk van het gips.

Gips om uw arm

- Draag uw arm overdag in een mitella of sling of leg deze op een kussen. Het is belangrijk uw arm hoog te houden. Oefen regelmatig de gewrichten die niet in het gips zitten, bijvoorbeeld de elleboog of schouder. Dit voorkomt verstijving van de gewrichten.
- Zorg ervoor dat uw hand/pols altijd hoger ligt dan uw elleboog.
- 's Nachts kunt u uw arm op een kussen leggen.

Oefenen

Het is belangrijk om overdag elk uur oefeningen te doen. Met oefenen houdt u uw gewrichten soepel, de spieren blijven op kracht en u bevordert de bloedsomloop waardoor een zwelling sneller afneemt. Doe de oefeningen die voor u van toepassing zijn steeds ongeveer vijf minuten.

Gips om uw been

1. U zit op een stoel, met uw been op een krukje. Til uw been loodrecht op en houd drie tellen vast. Dit is een vrij zware oefening, die voorkomt dat uw heup stijf wordt.
2. U zit op een stoel, met uw been op een krukje. Beweeg uw tenen richting uw neus, houd drie tellen vast. Druk ze daarna drie tellen van u af.

3. Beweeg regelmatig uw knie en heup om zo de niet-gegipste gewrichten soepel en sterk te houden.

Gips om uw arm

1. Maak drie tellen lang een stevige vuist, strek de vingers vervolgens drie tellen.
2. Breng de arm op schouderhoogte en buig en strek de elleboog.
3. Draai rondjes met de schouders: ga in een iets voorovergebogen houding staan en maak een beweging alsof u ouderwets koffie maalt.

Verwijderen van het gips

- Spalken en softgips kan de gipsverbandmeester met een normale verbandschaar verwijderen.
- Circulair gips wordt met een trillende zaag verwijderd. De zaag gaat alleen door stug materiaal: de watten en de kous onder het gips trillen een beetje mee. Dit kriebelt wat.

Bij gips om uw been

Komt u voor het vervangen van uw gips en gaat u daarna voor een controlefoto? Dan mag u uw been even niet belasten. Neem daarom een rolstoel mee naar de gipskamer. Als het gips er helemaal af mag, raden wij u aan om:

- Een (veter)schoen mee te nemen.
- Uw elleboogkrukken mee te nemen. De kans is groot dat uw spieren en gewrichten stijf zijn geworden, omdat u ze een tijdlang niet hebt gebruikt. U heeft de krukken waarschijnlijk weer even nodig. Ook al had u ze met het gips niet meer nodig.

Zwelling na een gipsbehandeling

Kort na het verwijderen van circulair gips, is de kans groot dat de arm/het been gaat zwellen. Als dit gebeurt dan wordt het in de loop van de dag erger en is het 's avonds het ergst. Dit is normaal. U hoeft zich hierover geen zorgen te maken. Ook nu geldt dat hoog houden en goed bewegen de zwelling vermindert. De zwelling verdwijnt langzamerhand vanzelf.

Wat te doen bij klachten

U heeft koude vingers/tenen

Probeer eerst uw hand/been hoog te houden en goed te bewegen. Doe dit 30 minuten lang. Check de doorbloeding door in een van de nagels te knijpen. De huid onder de nagel wordt wit en bij loslaten weer roze. Om te beoordelen of de doorbloeding vertraagd is, vergelijkt u het met een nagel aan uw andere hand/voet.

U heeft blauwe vingers/tenen

Probeer eerst uw hand/been hoog te houden en goed te bewegen. Doe dit 30 minuten lang. De verkleuring kan dan vanzelf wegtrekken. De blauwe verkleuring kan ook een bloeditstorting zijn en blijft dan langer.

U heeft witte vingers/tenen

Probeer eerst uw hand/been goed te bewegen en wat lager te houden. Doe dit 30 minuten lang. Zo kan het bloed naar de vingers/tenen.

U heeft tintelende/dove vingers/tenen

Probeer eerst uw hand/been hoog te houden en goed te bewegen. Doe dit 30 minuten lang.

U kunt uw vingers/tenen niet of nauwelijks bewegen

Neem contact op met de gipskamer of Spoedeisende hulp.

Uw gips is nat geworden

Als het mineraalgips nat geworden is, is het verstandig om het wat droger te krijgen door te föhnen, maar ook alvast contact op te nemen met de gipskamer of de spoedeisende hulp. Mineraalgips wordt zacht door water.

Uw gips is gebroken

Als het gipsverband hierdoor onvoldoende steun geeft en u meer pijn krijgt, neem dan contact op met de gipskamer. Heeft u loopgips? Dan mag u het vanaf nu niet meer belasten.

Uw gips knelt

Dit kan komen door een zwelling. Probeer eerst 30 minuten lang uw been of arm hoog te houden en de vingers/tenen te oefenen.

Als bovenstaande acties de klachten niet verminderen, neem dan contact op met de gipskamer of de Spoedeisende hulp.

Vragen

Heeft u nog vragen? Stel ze gerust aan de arts, verpleegkundige op de Spoedeisende hulp of de gipsverbandmeester. Zie ook de website www.mcl.nl/gipskamer voor veel gestelde vragen.

Heeft u thuis vragen, neem dan contact op met de gipskamer. Heeft u buiten deze tijden dringende vragen, dan kunt u contact opnemen met de Spoedeisende hulp.

www.mcl.nl

Gipskamer
(ma t/m vrij, 8.30 – 16.30 uur)
Spoedeisende Hulp

058 - 286 69 04

058 - 286 66 66