

*U heeft een gipsverband om uw arm of been gekregen.
In deze folder vindt u enkele nuttige tips en raadgevingen.*

Wat doet een gipsverband?

Een verband van gips of kunststof zorgt ervoor dat de botbreuk in de goede stand blijft staan en dat het beschadigde gewricht en/of de pezen rust krijgen en dus ook de pijn verlicht.

Het eerste gips is steeds halfopen en van echte plaaster: niet sterk en niet vochtbestendig.

Belangrijk om te weten

- **Zwelling kan ernstige complicaties veroorzaken**

Een fractuur kan de eerste 48 uur fel opzetten, daarom: bij een beengips rusten met het been hoger dan het bekken (ook voeteinde van bed omhoog) en zo weinig mogelijk gebruik van krukken, omdat het been dan te lang naar beneden hangt en terug gaat zwellen. Bij een armgips een draagdoek gebruiken of met een kussen onder de arm rusten, zodat de hand hoger komt dan de elleboog.

- **Nooit steunen op een open gips**

Gebruik krukken of een rolstoel, want een gebroken gips of te los zittend gips heeft geen functie meer.

- **Echt gips mag niet nat worden**

Circulaire kunststofgips kan wel tegen water, maar de katoenen kous en de watten eronder niet. Bescherm daarom de gips met een plastic zak of een speciale badkous.

Jeuk

Ontstaat door ophoping van huidschilfers en bij genezende wonden. Bestaande huidziekten zullen onder het gips toenemen, zoals psoriasis of eczeem, windpokken en mazelen.

Jeuk kunt u verhelpen door:

- Comfort-aid: een spuitbus met jeukwerend poeder, verkrijgbaar bij de apotheek. Oppassen bij allergieën.
- Blazen met warme lucht tussen gips en de huid: niet te warm, anders is er kans op verbranding.
- Gebruik in geen geval scherpe voorwerpen zoals een breinaald. Dit kan ernstige beschadiging van de huid veroorzaken.

Oefeningen

Ter preventie van spierverslapping en trombose: in rust regelmatig de spieren van het bovenbeen en de kuit opspannen, door de tenen en de voet te bewegen en de knie te plooiën en te strekken.

Bij een gips tot boven de knie: de dijspieren regelmatig aanspannen door het been op te tillen.

Bij een armgips: de vingers uitstrekken en tot vuisten plooiën, de elleboog plooiën en strekken.

Doe deze bewegingen 4 à 5 keer daags gedurende 10 minuten, of volgens aanwijzingen van de arts.

Zo nodig krijgt u een voorschrift voor dagelijkse onderhuidse inspuitingen met anti-trombosemedicatie.

Kinderen in het gips

Bij pijn of ongemakken zal een kind vanzelf rusten en minder bewegen. Ook bij het stappen zal een kind automatisch lopen zoals het zich voelt en al spelend zichzelf voldoende mobiliseren.

Indien het kind niet mag steunen, houd het dan in de mate van het mogelijke in bed of in een zitje.

Probeer absoluut te vermijden dat het kind het gips er afhaalt (vooral mogelijk bij gips om voorarm).

Pas op met klein speelgoed: dit veroorzaakt irritatie en pijn wanneer het tussen het gips geraakt.

Een kind verzint geen pijn. Bij abnormaal wenen of ongedurigheid neemt u best contact op.

ALARM

Als ondanks langdurig hoger plaatsen van het lidmaat toch een van de volgende problemen optreedt, neem dan onmiddellijk contact op met uw arts of met de Spoedgevallendienst:

- Bij gevoelsstoornissen aan tenen of vingers (tintelingen, slapend gevoel) en knellend gips.
- Bij blijvend toenemende pijn die niet aanvaardbaar is na inname van een normale dosis paracetamol-producten.
- Bij blauw of wit verkleuren of koud aanvoelen van de huid en het nagelbed.
- Als het gips een slecht ruikende geur verspreidt.
- Als er met wondvocht of bloed doordrenkte vlekken ontstaan.
- Als het gipsverband gebroken is: in dit geval mag u er niet meer op staan.

Waar kan u krukken verkrijgen?

Krukken zijn te huur bij de lokale ziekenfondsen en in de uitleenpunten van het Rode Kruis in uw gemeente.

Contactgegevens

Spoedgevallen tel. 09 310 17 05



Gipsverbanden

Contactinfo

vzw AZ Alma
(Maatschappelijke Zetel)
Ringlaan 15
B-9900 Eeklo
tel. 09 310 00 00

Polikliniek AZ Alma Sijsele
Gentse Steenweg 132
B-8340 Sijsele-Damme
tel. 09 310 00 00

www.azalma.be

