

# Gipsverband

## De behandeling

U heeft een (kunststof) 'gips' verband gekregen. Deze folder informeert u hoe u met het verband moet omgaan, waar u rekening mee moet houden, wat u moet doen bij klachten en waar u terecht kunt met vragen. Het is goed u te realiseren dat uw persoonlijk situatie anders kan zijn dan beschreven.

### Het gipsverband

U heeft een gipsverband om uw arm of been gekregen. Een gips van kunststof of kalk zorgt ervoor dat het lichaamsdeel in het gips rust krijgt en niet meer kan bewegen. Bij een botbreuk zorgt zo'n gips er bijvoorbeeld voor dat de botten in de goede stand blijven staan en kunnen genezen. Bij een beschadigd gewricht of bij beschadigde pezen zorgt het verband dat deze rust krijgen.

### Stevigheid

Kalkgips is pas na 48 uur hard. De eerste twee dagen moet u er dus voorzichtig mee zijn. Laat het gips niet op een harde rand rusten, maar op een zachte onderlaag. Kunststofgips is al na 30 minuten volledig hard.

## Mogelijke complicaties/risico's

Neem telefonisch contact op wanneer:

- Ondanks het hoog houden van uw been of arm uw vingers of tenen gaan tintelen, dik worden of paarsblauw verkleuren
- U uw vingers of tenen niet of nauwelijks kunt bewegen
- Het gipsverband pijn veroorzaakt of knelt (pijn op de plaats van de breuk is meestal niet verontrustend)
- Uw gips gebroken is. In geval van een loopgips mag u het gips dan niet meer belasten
- Uw gips nat en slap geworden is

## Leefregels na de behandeling

### Gips en water

#### Gips mag niet nat worden!

Kunststofgips kan wel tegen water, maar de katoenen kous en watten eronder niet. Bescherm het gips dus bij het douchen met een plastic zak of een speciale douchehoes. Douche zo kort mogelijk. U kunt eerst een handdoek om het gips doen, daaroverheen een plastic zak. Dit goed dicht tapen

en het lichaamsdeel hooghouden. Voor zorghulpmiddelen kunt u kijken op [www.rivasgezondheidswinkel.nl](http://www.rivasgezondheidswinkel.nl). Ziektekostenverzekeraars vergoeden de douchehoes meestal niet.

## Zwelling

- vooral in de eerste week is het belangrijk dat u uw ingegipste arm of been omhoog houdt. Zo zorgt u ervoor dat de bestaande zwelling afneemt
- is uw arm gezwollen, draag deze dan in een mitella (draagdoek) of leg de arm op een kussentje op uw schoot. Zorg ervoor dat de hand hoger is dan de elleboog. 's Nachts kunt u de mitella afdoen en uw arm eventueel op een kussen leggen'
- draag geen ringen als u gips om uw arm heeft
- zit uw been in het gips, leg het dan op één of meerdere kussens. Het is belangrijk dat de voet hoger ligt dan de knie en de knie weer hoger dan de heup. 's Nachts kunt u een kussen onder het voeteneind van uw matras leggen. U doet er goed aan om niet te veel te lopen (met uw krukken), omdat het been dan lang naar beneden hangt.

## Oefeningen

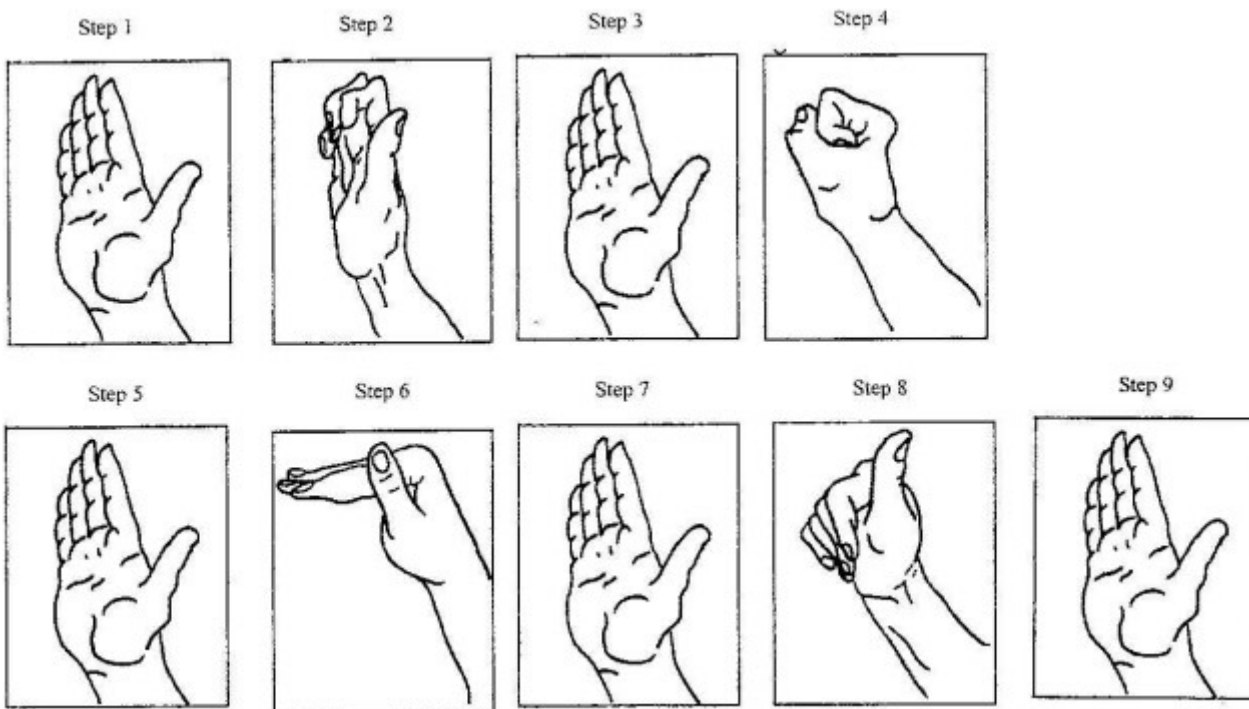
Het is belangrijk dat u oefeningen doet om:

- de bloedsomloop te stimuleren;
- niet ingegipste gewrichten soepel te houden;
- en de spierkracht zo veel mogelijk te behouden.

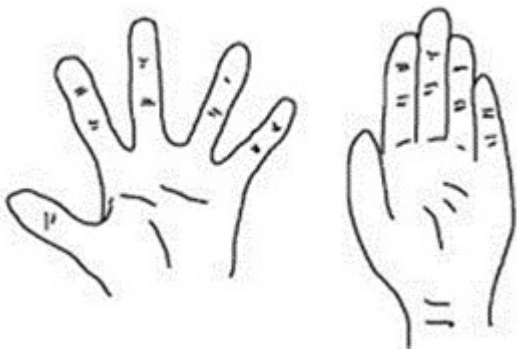
Probeer de volgende oefeningen enkele malen per dag te doen en minimaal 5 keer achter elkaar.

### Armoefeningen

- Draai enkele keren per dag rondjes met de schouder: ga in een iets voorovergebogen houding staan en maak een beweging alsof u in een grote pan roert
- Als de elleboog niet is ingegipst: strek en buig de elleboog dan enkele keren per dag.
- Beweeg de vingers in elk gewricht. Zo nodig gebruikt u de andere hand om de vingers door te buigen (zie afbeelding 1)
- Spreid en sluit uw vingers (zie afbeelding 2)
- Probeer met uw duim de toppen van de vingers aan te tippen
- Maak 3 tellen lang een stevige vuist, strek de vingers vervolgens 3 tellen.



Afbeelding 2



## Beoefeningen

- trek de tenen naar u toe (richting van uw neus) gedurende 3 tellen, druk ze hierna 3 tellen lang van u af (deze oefening is niet toegestaan als het letsel uw tenen betreft)
- til zittend het gestrekte been gedurende 3 tellen op; als de knie niet is ingegipst: buig en strek de knie dan.

## Wat kunt u zelf nog doen?

- Let erop dat u voldoende calcium (kalk) binnen krijgt. Botten hebben calcium nodig om sterk te blijven. Calcium zit onder andere in zuivelproducten zoals kaas, melk en yoghurt, maar ook in bladgroenten, peulvruchten, noten en volkorenbrood.
- Ga regelmatig naar buiten de zon in. Het lichaam maakt zelf vitamine D aan. Dit gebeurt onder invloed van zonlicht.
- Zorg dat uw voeding voldoende vitamine D bevat. Dit bevordert de opname van calcium in het botweefsel. Vitamine D zit onder andere in margarine, melk, eieren en vette vis.
- Lichaamsbeweging is op elke leeftijd goed voor de botten. Denk bijvoorbeeld aan wandelen, tuinieren, joggen, tennis en (in mindere mate) aan fietsen en roeien. Elke vorm van lichaamsbeweging waarbij de benen belast worden, draagt bij aan de stevigheid van uw botten.

**Wees matig met alcohol en koffie en stop met roken. Deze stoffen hebben een ongunstige invloed op uw botten.**

### **Elleboogkrukken**

Een gipsspalk om uw been mag u niet belasten, omdat die dan breekt. U mag dus niet lopen of staan zonder het gebruik van krukken of looprek. Kijk voor zorg hulpmiddelen op [www.rivasgezondheidswinkel.nl](http://www.rivasgezondheidswinkel.nl). Wanneer de arts u dat heeft gezegd, mag u uw gips belasten. U krijgt hierover instructies mee (afhankelijk van uw letsel).

### **Loopgips**

- Als u loopgips hebt, zorg dan dat u met het ingegipste been niet gaat slepen. Loop daarom zo normaal mogelijk. Omdat u uw enkel niet kunt gebruiken, moet u met kleine stapjes lopen.
- Onder het loopgips is in het algemeen een zool bevestigd, die u kunt losmaken wanneer u naar bed gaat. Deze zool is vaak dikker dan de zool van uw schoenen. Om te zorgen dat u hiervan bij het lopen geen last hebt, kunt u aan het niet ingegipste been een schoen dragen met een zool van vergelijkbare dikte of hoogte.
- Ook bij een loopgips moet u vaak zitten met uw been omhoog. Dit kunt u doen door uw been bijvoorbeeld op een krukje te leggen. Dit voorkomt zwelling.

### **Jeuk en huidbeschadiging**

Jeuk wordt meestal veroorzaakt door vocht tussen de huid en het gipsverband. Als u last krijgt van jeuk, kunt u dit bestrijden door de ruimte tussen de huid en het gipsverband voorzichtig droog te föhnen (pas op: niet te warm in verband met verbranding!). Een icepack (of diepvriesdoperwten) kunt u ook op uw gips leggen. Gebruik een dunne doek zodat uw gips niet vochtig wordt van de condens.

Gebruik in elk geval geen scherpe voorwerpen zoals een breinaald om de jeuk te bestrijden. Dit kan ernstige huidbeschadigingen veroorzaken.

### **Maatregelen tegen trombose**

Als uw arts het nodig vindt, worden er bloedverdunnende medicijnen voorgeschreven tegen trombose. Dit is meestal in de vorm van injecties onder de huid. Dat laatste kan u worden aangeleerd of de thuiszorg wordt daarvoor ingeschakeld (zie folder Fraxiparine gebruik).

### **Verwijderen van het gips**

- Een spalk kan met een schaar opengeknipt worden langs het zachte gedeelte.
- Een circulairgips moet altijd worden gezaagd met een oscillerende zaag. Deze zaag maakt een snelle beweging en kan alleen door het harde materiaal. De wattenlaag en kous moeten daarna met de schaar worden opengeknipt.
- Voor kinderen staan er filmpjes op het internet/youtube.
- Als u naar het ziekenhuis komt omdat het onderbeensgips na een behandelingsperiode verwijderd mag worden, dan raden wij u aan een veterschoen of andere stevige schoen mee te nemen. Wellicht mag u dan namelijk weer gaan lopen.
- verder is het belangrijk dat u elleboogkrukken meeneemt. De kans bestaat dat uw spieren en gewrichten na een gipsbehandeling stijf zijn geworden en u dus nog niet goed kunt of mag

lopen op het aangedane been.

- Kort na het verwijderen van een gips van het been kan er zwelling optreden van het been. Voor de arm geldt dit in mindere mate. Om de zwelling tegen te gaan krijgt u eventueel een elastische kous, deze dient u alleen overdag te dragen. De elastische kous moet 's nachts altijd uit!

## Contact

Heeft u nog vragen, stel ze gerust.

Voor vragen met betrekking tot uw afspraak kunt u contact opnemen met het afsprakenbureau via (0183) 64 42 29.

Met vragen over het gips kunt u contact opnemen met de gipskamer. Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 16.30 uur. Wanneer wij bezig zijn of buiten onze openingstijden kunt u de voicemail inspreken.

- Beatrixziekenhuis, Gorinchem: (0183) 64 45 69

Bij dringende vragen of problemen buiten kantooruren kunt u contact opnemen met:

- Spoedeisende hulp: (0183) 64 44 11

*Deze informatie is samengesteld door de Nederlandse Vereniging voor Heelkunde. Op een aantal plaatsen is de tekst aangepast aan de situatie in het Beatrixziekenhuis.*