

# Gipsverband

## Die Behandlung

Sie haben einen Kunststoffgips oder Gipsverband erhalten. In dieser Broschüre finden Sie Informationen zum Umgang mit dem Gips und erfahren Sie, was Sie beim Abnehmen beachten müssen und was Sie bei Beschwerden tun und an wen Sie sich wenden können. Bitte beachten Sie, dass Ihre persönliche Situation von der hier beschriebenen Situation abweichen kann.

## Der Gipsverband

Sie haben einen Gipsverband am Arm oder Bein erhalten. Ein Gipsverband sorgt dafür, dass der betreffende Körperteil ruhig gestellt wird und nicht mehr bewegt werden kann. Bei einer Fraktur sorgt ein Gipsverband beispielsweise dafür, dass die Knochen in der richtigen Position gehalten werden und gesund zusammenwachsen können. Bei einer Gelenk- oder Sehnenverletzung sorgt der Verband dafür, dass die betreffende Stelle ruhig gestellt wird.

## Mögliche Komplikationen/Risiken

Wenn nach dem Abnehmen des Gipsverbandes eine Schwellung entsteht, nimmt diese im Laufe des Tages zu und ist sie abends am stärksten. Das ist nicht beunruhigend. Die Schwellung klingt von allein wieder ab. Sie können die Beschwerden verringern, indem Sie das Bein oder den Arm nicht zu stark belasten und hoch legen oder tagsüber einen Stützstrumpf tragen.

## Wann müssen Sie Kontakt aufnehmen?

Nehmen Sie telefonisch Kontakt auf, wenn:

- Ihre Finger oder Zehen zu kribbeln beginnen, dick werden oder sich violett verfärben, obwohl Sie das Bein/den Arm hoch gelegt haben.
- Sie Ihre Finger oder Zehen nicht oder kaum bewegen können.
- der Gipsverband Schmerzen verursacht oder drückt (Schmerzen an der Bruchstelle sind meistens nicht beunruhigend).
- der Gips gebrochen ist. Bei einem Laufgips dürfen Sie den Gips nicht mehr belasten.
- Ihr Gips nass und locker geworden ist.

## Nach der Behandlung...

### Festigkeit

- Gips ist erst nach 48 Stunden vollständig ausgehärtet. In den ersten beiden Tagen müssen Sie also vorsichtig sein. Legen Sie den Gips nicht auf eine harte Kante, sondern auf eine weiche Unterlage.
- Kunststoffgips ist bereits nach 30 Minuten vollständig ausgehärtet. Sie müssen also weniger lange vorsichtig sein.

### Gips und Wasser

Gips darf nicht nass werden. Kunststoffgips ist zwar wasserfest, aber der Baumwollstrumpf und die Watte darunter nicht. Schützen Sie Ihren (Kunststoff-)Gips beim Duschen mit einer Plastiktüte oder einem speziellen Duschüberzug. Duschen Sie so kurz wie möglich. Sie können die Plastiktüte mit einem Pflaster wasserdicht auf Ihrer Haut befestigen. Einen speziellen Duschüberzug erhalten Sie im „Leef- & Gezondheidswinkel“ von Rivas. Der Duschüberzug wird von den Krankenkassen häufig nicht erstattet.

## Schwellung

- Vor allem in der ersten Woche ist es wichtig, dass Sie den eingegipsten Arm oder das eingegipste Bein hoch legen. Achten Sie darauf, dass die vorhandene Schwellung abklingt.
- Wenn Ihr Arm geschwollen ist, tragen Sie diesen in einem Tuch oder legen Sie ihn auf ein Kissen auf Ihrem Schoß. Achten Sie darauf, dass die Hand höher liegt als der Ellenbogen. Sie können das Tuch über Nacht abnehmen und Ihren Arm eventuell auf ein Kissen legen.
- Tragen Sie keine Ringe, wenn Sie einen Gipsarm haben.
- Wenn Ihr Bein geschwollen ist, legen Sie es auf ein oder mehr Kissen. Dabei sollte der Fuß höher liegen als das Knie und das Knie höher als die Hüfte. Über Nacht können Sie ein Kissen unter das Fußende Ihrer Matratze legen. Sie tun gut daran, nicht zu viel (auf Krücken) zu laufen, weil das Bein dann über längere Zeit nach unten hängt.

## Übungen

Es ist wichtig, dass Sie Übungen machen, um:

- die Blutzirkulation zu fördern
- die nicht eingegipsten Gelenke beweglich zu halten
- die Muskelkraft soweit wie möglich zu erhalten

Versuchen Sie die folgenden Übungen mehrmals täglich zu machen mit jeweils 5 Wiederholungen.

## Armübungen

- Machen Sie 3 Sekunden lang eine Faust und strecken Sie anschließend Ihre Finger 3 Sekunden lang aus.
- Schulterkreisen: Nehmen Sie eine leicht vorgebeugte Haltung ein und machen Sie kreisende Bewegungen, als würden Sie Kaffee mit einer alten Kaffeemühle mahlen.
- Wenn der Ellenbogen nicht eingegipst ist, beugen und strecken Sie ihn mehrmals.

## Beinübungen

- Ziehen Sie die Zehen in Ihre Richtung und halten Sie sie für 3 Sekunden. Strecken Sie die Zehen anschließend 3 Sekunden lang (diese Übung darf bei Verletzungen der Zehen nicht ausgeführt werden).
- Heben Sie im Sitzen das gestreckte Bein 3 Sekunden lang an.
- Wenn das Knie nicht eingegipst ist, beugen und strecken Sie das Knie.

## Ernährung

- Milchprodukte versorgen den Körper mit ausreichend Kalzium, das die Stabilität Ihrer Knochen erhöht. Es reicht aus, wenn Sie 4 x täglich eine Portion Milchprodukte zu sich nehmen.
- Vitamin D unterstützt Ihren Körper bei der Umwandlung des Kalziums aus der Nahrung in stabile Knochen.
- Vitamin D wird unter dem Einfluss von Sonnenlicht in Ihrer Haut gebildet. Ein wenig Sonnenlicht reicht aus, Sie müssen nicht „sonnenbaden“. Eine halbe Stunde an der frischen Luft ist bereits ausreichend.

## Krücken

Sie dürfen einen Gipsverband nicht belasten, weil er sonst bricht. Sie dürfen deshalb nicht ohne Krücken gehen oder stehen. Sie erhalten passende Krücken im „Leef- & Gezondheidswinkel“ von Rivas im zentralen Eingangsbereich des Beatrix-Krankenhauses oder in unserem „Leef- & Gezondheidswinkel“ in Ihrer Nähe. Die „Leef- & Gezondheidswinkel“ von Rivas haben ein umfassendes Angebot an Pflegehilfsmitteln und

Gesundheitsartikeln, die Sie leihen, mieten oder kaufen können. Sie können auch eine Online-Bestellung in unserem Webshop aufgeben unter [www.rivasgezondheidswinkel.nl](http://www.rivasgezondheidswinkel.nl). Sie dürfen Ihren Gipsverband belasten, wenn der Arzt es gestattet hat. Dazu erhalten Sie spezielle Anweisungen (je nach Verletzung).

### **Laufgips**

- Wenn Sie einen Laufgips haben, achten Sie darauf, dass Sie mit dem eingegipsten Bein nicht auf dem Boden schleifen. Laufen Sie deshalb so normal wie möglich. Weil Sie Ihr Sprunggelenk nicht nutzen können, dürfen Sie nur kleine Schritte machen.
- Unter dem Laufgips befindet sich in der Regel eine abnehmbare Sohle. Diese Sohle ist häufig dicker als die Sohle Ihrer Schuhe. Tragen Sie am nicht eingegipsten Bein einen Schuh mit einer Sohle oder einem Absatz in vergleichbarer Höhe, um besser laufen zu können.
- Bei einem Laufgips müssen Sie Ihr Bein im Sitzen unterstützen. Hierzu können Sie Ihr Bein beispielsweise auf einen Hocker legen. So verhindern Sie Schwellungen.

### **Juckreiz und Hautverletzungen**

Juckreiz wird häufig durch Feuchtigkeit zwischen der Haut und dem Gipsverband verursacht. Um Juckreiz zu lindern, können Sie den Raum zwischen Haut und Gipsverband vorsichtig trockenföhnen (Achtung: Verbrennungsgefahr! Stellen Sie die Temperatur nicht zu hoch ein.). Es ist auch ein juckreizlinderndes Spray für Gipsverbände in Ihrer Apotheke erhältlich.

Verwenden Sie keinesfalls scharfe oder spitze Gegenstände, wie Stricknadeln, um den Juckreiz zu bekämpfen. Das kann zu schweren Hautverletzungen führen.

Hautverletzungen können auch durch kleine Gegenstände entstehen, die zwischen Haut und Gips geraten. Insbesondere kleine Kinder neigen dazu, Spielsachen im Gips zu verstecken.

### **Thrombosemaßnahmen**

Auf Anraten Ihres behandelnden Arztes werden blutverdünnende Medikamente gegen Thrombose verschrieben. Das ist vor allem bei einem Oberschenkelgips sinnvoll, manchmal auch bei einem Unterschenkelgips. Die Medikamente werden häufig als Injektionen unter die Haut verabreicht. Sie können sich diese Injektionen nach einer Einweisung selbst verabreichen oder einen ambulanten Pflegedienst hinzuziehen (siehe Broschüre „Verabreichung von Fraxiparin“).

### **Gips abnehmen**

- Wenn Sie ins Krankenhaus kommen, weil der Unterschenkelgips nach dem Behandlungszeitraum abgenommen werden kann, empfehlen wir Ihnen, einen Schnürschuh oder einen anderen festen Schuh mitzubringen. Vielleicht dürfen Sie wieder laufen.
- Wenn der Gips am Bein abgenommen wird, sollten Sie Krücken mitbringen. Es besteht die Möglichkeit, dass Ihre Muskeln und Gelenke nach einer Gipsbehandlung steif geworden sind und Sie deshalb das betroffene Bein noch nicht belasten können oder dürfen.
- Kurz nach dem Abnehmen eines (Kunststoff-)Gipsverbandes am Bein kann eine Schwellung auftreten. An den Armen ist dies weniger der Fall. Um der Schwellung entgegen zu wirken, erhalten Sie eventuell einen Stützstrumpf, den Sie nur tagsüber tragen müssen. Ziehen Sie den Stützstrumpf über Nacht immer aus!

## **Kontakt**

Wenn Sie weitere Fragen haben, können Sie sich jederzeit an Ihren behandelnden Arzt wenden.

Wenn Sie Fragen zu Ihrem Termin haben, können Sie Kontakt zur Terminverwaltung aufnehmen unter +31 (0)183 64 42 29.

Bei Fragen zu Ihrem Gipsverband können Sie sich an die Gipsabteilung wenden. Sie erreichen diese von Montag bis Freitag von 8.30 Uhr bis 16.30 Uhr.

- Beatrix-Krankenhaus, Gorinchem: +31 (0)183 64 45 69
- In dringenden Fällen erreichen Sie uns außerhalb der Büroöffnungszeiten unter:  
Notaufnahme: +31 (0)183 64 44 11

*Diese Informationsbroschüre wurde von der Nederlandse Vereniging voor Heelkunde erstellt.  
An einigen Stellen wurden der Text an die Situation im Beatrix-Krankenhaus angepasst.*