

# Gipsverbanden



**Ommelander Ziekenhuis**  
Groningen



## Inleiding

U heeft op de afdeling Spoedeisende Hulp of op de gipskamer een (kunststof) gipsverband gekregen. In deze folder leest u

- hoe u hiermee om moet gaan;
- waar u rekening mee moet houden bij de verwijdering van het (kunststof) gips;
- wat u moet doen bij klachten
- waar u terecht kunt met vragen.

Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan in deze folder is beschreven.

## Het gipsverband

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

Hieronder volgen enkele tips:

### **Stevigheid**

Kunststofgips is na 30 minuten volledig hard, hierna kunt u (als dit mag) op het gips gaan staan.

### **Gips en water**

Gips mag niet nat worden. Circulair kunststofgips kan wel tegen water, maar de katoenen kous en watten eronder niet. Bescherm het gips of kunststofgips dus bij het douchen met een speciale badkous. Een speciale douchehoes is verkrijgbaar in onze apotheek of in bijvoorbeeld winkels van Oosterlengte of bij de Vegro thuiszorgwinkel. Let op: zorgverzekeraars vergoeden de badkous meestal niet.

Het is belangrijk zo kort mogelijk te douchen.

### **Zwelling**

Vooral in de eerste week is het belangrijk dat u uw ingegipste arm of been omhoog houdt. Dit zorgt ervoor dat de bestaande zwelling afneemt en voorkomt dat de zwelling toeneemt. Dit zorgt ook voor een vermindering van de pijn. U mag geen sling of draagdoek gebruiken (tenzij anders aangegeven), omdat de arm zich dan niet hoog genoeg bevindt. U kunt uw arm op een hoge rugleuning van uw stoel leggen. Zorg ervoor dat uw hand hoger is dan de elleboog en de elleboog hoger dan uw schouder. U kunt

bijvoorbeeld de onderarm overdag op uw hoofd leggen. 's Nachts kunt u uw arm eventueel op een kussen leggen.

Is uw been gezwollen, legt u deze dan op een of enkele kussens. Het is belangrijk dat de tenen hoger liggen dan de schouder. 's Nachts kunt u een kussen onder uw matras leggen aan het voeteneind. Zorg er wel voor dat de hak hierbij vrij ligt.

U doet er goed aan om niet teveel 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. Maar ook om niet ingegipste gewrichten soepel te houden en de spierkracht zoveel mogelijk te behouden.

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

### Armoefeningen:

- Maak 3 tellen lang een stevige vuist, strek de vingers vervolgens 3 tellen. Draai rondjes met de schouder: ga in een iets voorovergebogen houding staan en maak een beweging alsof u ouderwets koffie maalt. Als de elleboog niet is ingegipst: strek en buig de elleboog dan.

### Beenoefeningen:

- Trek de tenen naar u toe (richting van uw neus) gedurende 3 tellen. Druk de tenen hierna 3 tellen lang van u af. Til zittend het gestrekte been gedurende 3 tellen op. Als de knie niet is ingegipst: buig en strekt u dan de knie.

## Elleboogkrukken

Een gipsspalk mag u niet belasten, omdat deze dan breekt. U mag dus niet lopen of staan zonder krukken te gebruiken.

Wanneer de arts dit met u heeft besproken, dan mag u circulair gips en kunststofgips belasten. U krijgt hierover instructies mee (afhankelijk van uw letsel).

## Looggips

Als u looggips heeft, zorgt u er dan voor 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 looggips 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 heeft, kunt u aan het niet ingegipste been een schoen dragen met een zool of hak van vergelijkbare dikte of hoogte. Bij een loopgipsverband moet u uw been ondersteunen als u zit. 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!). Gebruik in elk geval geen scherpe voorwerpen, zoals een breinaald om de jeuk te bestrijden. Dit kan ernstige huidbeschadigingen veroorzaken. Huidbeschadigingen kunnen ook ontstaan door kleine voorwerpen die tussen het gips en uw huid terechtkomen. Vooral kleine kinderen hebben de neiging speeltjes in het gips te verstoppen.

## **Maatregelen tegen trombose**

Wanneer er op medische gronden geen bezwaren zijn, worden bij een gipsbeen vaak bloedverdünnende medicijnen voorgeschreven tegen trombose. Dit wordt aan de hand van een scorelijst bepaald. Dit is verstandig bij een bovenbeengips, maar soms ook bij een onderbeengips. Deze medicatie wordt gegeven door middel van injecties die u zelf kunt injecteren. Dit laatste kan iemand u leren maar ook de wijkverpleeghulp kan hiervoor worden ingeschakeld. U dient deze medicatie de volledige behandelperiode met gips te gebruiken, neem daarom tijdig contact op wanneer de injecties op beginnen te raken.

## **Wanneer u contact moet opnemen**

Neemt u telefonisch contact met ons op, wanneer ondanks het hooghouden van uw been of arm:

- uw vingers of tenen gaan tintelen, dik worden, of paars-blauw 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.

## **Verwijderen van het gips**

Als u naar het ziekenhuis komt omdat het onderbeengips eraf mag, dan raden wij u aan om een veterschoen of andere stevige schoen mee te nemen. Wellicht kunt u namelijk weer gaan lopen.

Bij het verwijderen van het gips van een been, is het belangrijk dat u elleboogkrukken meeneemt. De kans is namelijk groot, dat na een gipsbehandeling uw spieren en gewrichten stijf zijn geworden. Om deze reden kunt u of mag u nog niet goed lopen op het belaste been.

Kort na het verwijderen van een circulair gips of kunststofgips van het been kan er zwelling optreden van het been.

Als er na het verwijderen van het gips zwelling ontstaat, neemt deze in de loop van de dag toe en is 's avonds het sterkst. Dit is niet verontrustend, de zwelling verdwijnt langzamerhand vanzelf. U kunt de klachten verminderen door het been of de arm niet te veel te belasten en hoger te leggen of overdag een elastische kous te dragen ('s nachts afdoen).

## **Vragen**

Heeft u nog vragen of problemen, stelt u ze dan gerust aan de arts of aan de gipsverbandmeesters op de gipskamer.

U kunt contact opnemen met het ziekenhuis via telefoonnummer 088 - 066 1000 en vragen naar de gipskamer.





**ommelanderziekenhuis.nl**

T 088 - 066 1000

OZG (03-22) CHI 431