



Gips- of kunststofverband

Welkom

Welkom in het academisch ziekenhuis Maastricht (azM). U hebt een gips- of kunststofverband. Deze folder geeft u meer informatie over het omgaan met een dergelijk verband.

Alles wat in deze folder staat, heeft zowel betrekking op een gipsverband als op een kunststofverband.

Omgaan met het verband

Het gewone gipsverband is pas na twee dagen volkomen hard. Dat betekent dat u de eerste twee dagen niet mag lopen op een zogenaamd loopgips. Kunststofverbanden mogen al na een half uur worden belast.

U mag nooit met pennen, naalden of andere scherpe voorwerpen onder het gips krabben. Er kan gemakkelijk een wondje ontstaan dat kan gaan ontsteken.

Voor zowel gips- als kunststofverbanden geldt dat ze niet nat mogen worden. Tref dus maatregelen als u onder de douche of in bad gaat. Er zijn speciale beschermhoezen te koop die voorkomen dat het verband nat wordt.

Voorkomen van de zwelling

Bij een arm- of beenbreuk ontstaat een bloeding met mogelijk een zwelling als gevolg. U kunt zwelling tegengaan door uw arm of been zoveel mogelijk omhoog te houden. Draag uw arm overdag in een draagdoek en leg uw arm 's nachts op een kussen. De draagdoek mag in het algemeen na vijf dagen worden verwijderd.

Laat, als u zit, uw been op een bankje rusten en wel zo dat uw been hoger ligt dan uw heup.

Leg een kussen onder het matras aan het voeteneind, zodat uw been ook 's nachts wat hoger ligt. Deze maatregelen zijn vooral de eerste dagen van het letsel noodzakelijk.

Zwelling die niet overgaat

De zwelling onder het gips kan gevaarlijk zijn. Door onvoldoende ruimte onder het gips kunnen bloedvaten worden dichtgedrukt.

De zwelling kan problemen opleveren als:

- de pijn niet vermindert, maar zelfs heviger wordt;
- vingers of tenen dik en blauw of wit worden en mogelijk gaan tintelen.

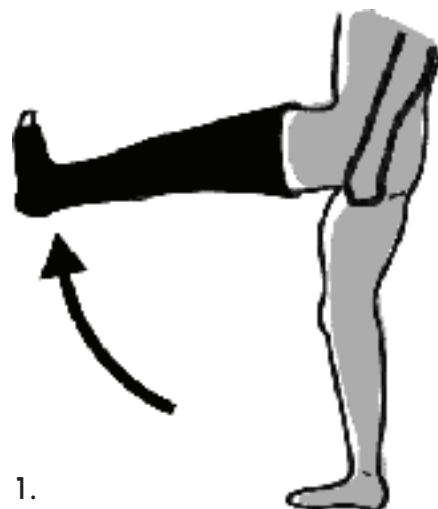
Als dit gebeurt, dient u onmiddellijk contact op te nemen met de Spoed Eisende Hulp SEH.

De oefeningen

In de regel kunt u al op de eerste of tweede dag starten met de oefeningen zoals hieronder aangegeven. Als dit niet zo is, zal de behandelend arts u dit vertellen.

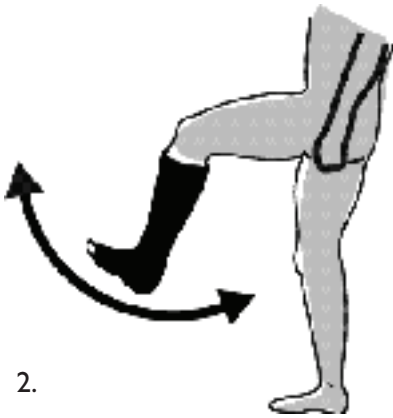
* een *bovenbeensgipsverband*

Til het been loodrecht op; dit is een tamelijk zware oefening, maar belangrijk om te voorkomen dat uw spieren slap worden en dat uw heup stijf wordt.



* *een onderbeensgipsverband*

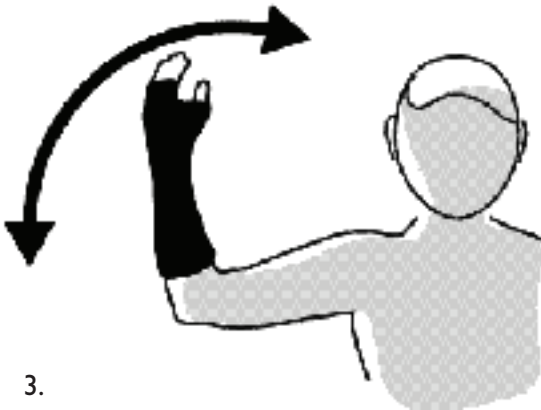
Buig en strek het been, de knie en de heup, waarbij u de niet ingegipste tenen beweegt.



2.

* *een gipsverband tot aan de elleboog*

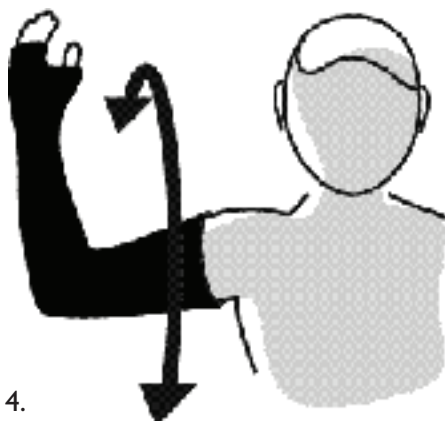
Breng de arm op schouderhoogte en buig en strek de elleboog, terwijl u een vuist maakt. Leg de hand in de nek om de schouder te oefenen.



3.

* *een gipsverband tot aan de schouder*

Breng beide armen op schouder hoogte en maak cirkelvormige bewegingen. Breng u hand boven uw hoofd om de schouder te oefenen.



4.

Problemen thuis

Neem contact op met de gipskamer als:

- uw gips gebroken of nat geworden is, waardoor het zijn functie niet meer kan vervullen;
- het gips op één bepaalde plaats blijft drukken;
- pijn aanhoudt of zelfs verergert;
- vingers of tenen dik, blauw of wit worden en eventueel gaan tintelen, zelfs als u uw arm of been hoog legt.

Contact

Als u vragen hebt over het gips, dan kunt u tijdens kantooruren, telefonisch contact opnemen met de gipskamer waar u het gips hebt gekregen:

gipskamer Orthopedie 043-387 77 47

gipskamer Heelkunde 043-387 77 48

Spoed Eisende Hulp (SEH) 043-387 67 00
(`s avonds, `s nachts en in het weekend)

Academisch ziekenhuis Maastricht (azM) 043-387 65 43 (vraag naar de gipsmeester)

Bereikbaarheid

Bezoekadres:
P. Debyelaan 25, wijk 29, Maastricht

Postadres:
Postbus 5800
6202 AZ Maastricht

T:: 043-387 65 43

I: www.azm.nl

E: InfoPatientenvoorlichting@mumc.nl

Tekst: maart 2010