

Nazorg gipsverband

Informatie:

Ringen en **juwelen** dienen verwijderd te worden voordat het gips aangelegd wordt.

Een klassiek gips heeft **48 uur** nodig om hard te worden. Een kunststof gips een **half uur**. In deze periode moet u voorzichtig zijn met het gipsverband en het **niet belasten**.

De eerste dagen na het aanbrengen van het gipsverband is het aangewezen om het ingegipste lidmaat in **hoogstand** te houden.

- De hand hoger dan de elleboog.
- De voet hoger dan het onderbeen.

Het is belangrijk om uw gipsverband **droog** te houden. Om toch te kunnen douchen kunt u een **plastic zak** gebruiken die u afsluit met plakband of u kunt gebruik maken van een speciale “**douche-hoes**”.



Jeuk ontstaat meestal door **vocht** tussen de huid en het gipsverband (bijvoorbeeld door **zweet**). Als u jeuk krijgt onder het gips, ga dan **niet** met voorwerpen onder het gips. Dit kan wondjes veroorzaken die kunnen ontsteken. Om de jeuk te verlichten kunt u **koude** lucht met een haarblazer onder het gips blazen of Confort-Aid[®] gebruiken.

Verwijder nooit **zelf** het gips.

Met een gipsverband mag u **geen auto besturen**. De kans bestaat dat een verzekering de kosten van een ongeval niet of slechts gedeeltelijk uitkeert.

Alarmsignalen

In de volgende gevallen neemt u best contact op met het secretariaat orthopedie of gaat u naar de spoedgevallen:

1. Als uw gipsverband te strak aanvoelt waardoor het **bewegen** van uw vingers of tenen **moeilijk** is.
2. Als uw vingers of tenen **blauw/wit** verkleuren of **koud** aanvoelen.
3. Als u **tintelingen**, **voosheid** of **pijn** voelt in uw vingers of tenen.
4. Als uw gipsverband te **los** zit.
5. Als het gipsverband **gebroken** of **gebarsten** is.
6. Bij sterk toenemende pijn onder het gipsverband.

Oefeningen

Het is belangrijk om de gewrichten die niet ingegipst zijn goed te blijven **bewegen**. Zo voorkomt u dat de gewrichten **pijnlijk en stijf** worden.

Arm-gips

- Draairondjes met uw schouder
- Sterk en buig uw elleboog
- Maak een vuist, tel tot 3 en strek daarna de vingers.

Beengips

- Ga zitten. Hef uw been op vanuit de heup, tel tot 3 en laat het been zakken
- Ga zitten met gestrekte benen, trek de tenen naar u toe. Tel tot 3 en laat weer los.
- *Indien knie niet ingegipst:* Ga staan, en til uw been met gebogen knie op. Tel tot 3 en laat het been weer zakken.

Verwijderen van het gips

Het verwijderen van het gips gebeurt met een gipszaag. Door middel van trillingen wordt het gipsverband opengemaakt. Dit maakt veel lawaai en kan warm aanvoelen. Het doet echter **geén pijn**.

