

Gipskamer

In het gips

Inleiding

In overleg met de arts heeft u een gipsverband of kunststofverband gekregen. De arts heeft u geïnformeerd over de reden hiertoe.

Deze folder geeft u informatie over het om gaan met een gips- of kunststofverband.

Hoe om te gaan 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.

Voor zowel gips- als kunststofverbanden geldt dat ze niet nat mogen worden. Tref dus maatregelen als u onder de douche gaat.

Hoe zwelling te voorkomen?

Bij een arm of beenbreuk ontstaat een bloeding met mogelijk een zwelling als gevolg.

U kunt een zwelling tegen gaan 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. 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.

In verband met eventuele zwelling adviseren wij u geen sieraden te dragen zolang u een gipsverband heeft.

Wat te doen bij zwelling

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

Er kan sprake zijn van een zwelling als:

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

Als u deze klachten heeft, neem dan **onmiddellijk** contact op met de gipsverbandmeester op de locatie Venlo of Venray op werkdagen tussen 8.30 en 16.30 uur.

Neem buiten deze uren contact op met de Eerste Hulp afdeling locatie Venlo. Telefoonnummers vindt u op de achterzijde.

Verdere adviezen

Neem contact op met de gipskamer als:

- uw gips is gebroken, waardoor het zijn functie niet meer kan vervullen
- het gips op één bepaalde plaats blijft drukken
- de pijn aanhoudt of zelfs verergert
- vingers of tenen dik en blauw of wit worden en eventueel gaan tintelen, zelfs als u uw arm of been hoog legt
- u iets tussen huid en gips hebt laten vallen en daar last van heeft.

Bij gebruik van krukken kunt u op de achterste pagina van deze folder meer lezen over het instellen en gebruik van de krukken.

NB *Op het formulier van de Thuiszorgwinkel dat u heeft ontvangen staat aangegeven waar u de krukken weer moet inleveren.*

Oefeningen



Figuur 1. Bij een gipsverband aan het bovenbeen

til het been loodrecht op;
dit is een zware oefening,
maar belangrijk om te
voorkomen dat uw heup stijf
wordt.



Figuur 2. Bij een gipsverband aan het onderbeen

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



Figuur 3. Bij een gipsverband tot aan de elleboog

breng de arm op schouder
hoogte
en buig en strek de elleboog,
terwijl u een vuist maakt.



Figuur 4. Bij een gipsverband tot aan de schouder

breng beide armen op
schouderhoogte en maak
cirkelvormige bewegingen

Het lopen met krukken

Instellen van de krukken op de juiste hoogte

- Ga rechtop staan, eventueel met steun, met de armen ontspannen langs het lichaam
- De hoogte van de kruk is goed als de muis van uw hand, in de ontspannen houding, kan steunen op het handvat.
- NB: Hierbij moet het niet nodig zijn om voorover te buigen of de schouders op te trekken.

Lopen met krukken zonder belasten

- Bij aanvang van het lopen, staan de krukken en de voet van het goede been naast elkaar.
- Beide krukken vooruit zetten tot voor de tenen
- Het aangedane been tussen de krukken “hangen”
- De voet van het goede been tussen óf voorbij de krukken op de grond plaatsen
- Let op:
 - Als u stilstaat kunt u het beste de krukken voor u op de grond zetten, dit geeft een stabiele houding.
 - Hoe groter de passen die u maakt hoe onveiliger het lopen en des te groter de kans op vallen.

Lopen met krukken met gedeeltelijk belasten

- Bij aanvang van het lopen, staan de krukken en de voeten naast elkaar
 - Beide krukken vooruit zetten tot voor de tenen
 - De voet van het aangedane been tussen de krukken op de grond plaatsen; zo belast u een gedeelte van uw lichaamsgewicht (bijv. $\pm 50\%$) op uw armen
 - De voet van het goede been voorbij de krukken op de grond plaatsen
- Let op: hoe meer gewicht u op uw armen draagt des te minder gewicht staat er op het aangedane been.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u ze stellen tijdens het eerstvolgende bezoek of contact opnemen met:

Afdeling Gipskamer		
Locatie Venlo	routennummer 73	☎ (077) 320 56 76
Locatie Venray	routennummer 9	☎ (0478) 52 25 57
Beide locaties telefonisch bereikbaar <i>ma t/m vrij: 08.30- 16.30 uur</i>		

Buiten kantoortijden en in het weekend kunt u contact opnemen met:

Spoedeisende Hulp (SEH) Locatie Venlo

☎ (077) 320 58 10

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210
5912 BL Venlo
☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130
5801 CE Venray
☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie www.viecuri.nl

Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl