

Instructies voor gipsverband

Gipskamer IJsselland Ziekenhuis
(routenummer 73)

**U heeft zojuist een verband
van gips of kunststof gekregen.**

**Deze folder geeft u een aantal richtlijnen
om met dit verband om te gaan
en biedt u enkele bewegingsoefeningen.**

Hoe gaat u om met een gips- of kunststofverband?

- Een gipsverband moet **24 uur** drogen. Pas na één dag mag u het belasten. Een kunststofverband mag al na **30 minuten** belast worden.

Let op: dit mag alleen als uw arts u toestemming heeft gegeven uw gips te belasten!

Leg het gipsverband *niet op harde randen*. Ondersteun het met behulp van kussens.



- Gips- en kunststofverbanden mogen **niet nat worden**. Bescherm ze tijdens het douchen of baden met een waterdichte hoes:



Informatie over deze hoes is desgewenst verkrijgbaar op de gipskamer.

- Om stuwing (zwellings) te voorkomen legt u de eerste dagen uw arm of been **hoog**.



- Draag **geen ringen of armbanden**. Zij kunnen gaan knellen bij een eventuele zwellings.
- Is het gips- of kunststofverband **gescheurd of gebroken**? Belast het dan **niet** en neem contact op met de gipskamer tijdens kantooruren.
- Heeft u **jeuk** onder het verband? Krab dan niet met scherpe voorwerpen; dit kan gemakkelijk tot een infectie leiden! Gebruik zo nodig wat **menthol-talkpoeder** of een **koude luchtstroom** (bijvoorbeeld van een föhn).

- Gaat u **reizen met het vliegtuig**, geef dit aan bij de gipsverbandmeester. Het is namelijk verboden om te vliegen met circulair gips.
- Zo lang u gips heeft, mag u **geen auto besturen**.

Bewegingsoefeningen

Let op: u mag deze oefeningen alleen uitvoeren, indien uw arts u toestemming heeft gegeven.

- Buig en strek de vingers of tenen liefst ieder kwartier minstens tien keer.
- Buig en strek de elleboog of knie liefst ieder kwartier minstens tien keer.
- Een schouder kan worden geoefend door de arm liefst ieder half uur minstens vijf keer boven het hoofd te heffen.
- De beenspieren kunt u oefenen door deze liefst ieder kwartier minstens tien maal aan te spannen, ook al kunt u in het gips uw enkel, knie of heup niet bewegen.

Wanneer moet u contact opnemen met het ziekenhuis?

- Als uw verband zodanig knelt dat uw vingers of tenen dikker worden, verkleuren, kouder worden, tintelen, pijnlijk gespannen aanvoelen of gevoelloos worden.
- Als er teveel speling tussen het gips en uw huid komt.
- Als uw gips teveel schuurt op de huid, of teveel drukt op een bepaalde plaats.
- Als uw gips gebroken of gescheurd is.
- Als de pijn niet vermindert, maar toeneemt.

Wie kunt u bij problemen en vragen bellen?

Bij problemen en vragen kunt u contact opnemen met de gipskamer van het IJsselland Ziekenhuis.

Zij zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 9.00 - 16.00 uur. Het telefoonnummer is: **(010) 258 59 86**.

Buiten deze tijden kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp, telefoon **(010) 258 51 25**.