

GIPS – OF KUNSTSTOFVERBAND

In deze folder geeft het Ruwaard van Putten Ziekenhuis u algemene informatie over het gips- of kunststofverband dat u of uw kind heeft gekregen. Leest u deze informatie zorgvuldig. Indien voor u of uw kind van toepassing zullen aanvullingen en/of wijzigingen op deze algemene informatie altijd door uw behandelend arts, de gipsverbandmeester of de SEH-verpleegkundige aan u worden meegedeeld.

Algemeen

Er is zojuist bij u een gips- of kunststofverband aangelegd wegens letsel aan uw arm of been. Het soort verband dat is aangelegd is afhankelijk van de aard van het letsel en wordt bepaald door uw behandelend arts. Het verband zorgt ervoor, dat de botbreuk in de goede stand blijft staan en dat het beschadigde gewricht en/of de beschadigde pezen rust krijgen.

Afhankelijk van de aard van het letsel vindt in de komende weken een gipswissel plaats. Uw behandelend arts of de gipsverbandmeester bepaalt of dit noodzakelijk is.

Om uw gipsverbandperiode zonder problemen te laten verlopen, is het belangrijk onderstaande adviezen op te volgen.

Ruwaard van Putten Ziekenhuis
Ruwaard van Puttenweg 500
3201 GZ Spijkenisse

T 0181 65 88 88
E info@rpz.nl
I www.rpz.nl



- Een gipsverband is na 24 uur volledig uitgehard. Gedurende deze periode dient u erg voorzichtig te zijn met het gips. Leg uw gegipste arm of been niet direct op harde ondergronden en dergelijke, maar leg er een kussentje onder.
- Een kunststofverband heeft na een half uur zijn maximale sterkte gekregen en is dan volledig belastbaar.
- Reeds gedroogd gipsverband wordt zacht door water en houdt de huid erg lang vochtig. Gipsverband mag daarom niet nat worden. Ook met kunststofverband kunt u niet douchen of zwemmen. Hoewel kunststofverband waterbestendig is, neemt het verband eronder wél water op! Dat kan irritaties en huidcomplicaties veroorzaken.
Als u wilt douchen, kunt u het beste een speciale douchehoes gebruiken. Deze douchehoes zijn verkrijgbaar bij de apotheek en worden in principe niet vergoed door de ziektekostenverzekering. Een stevige plastic zak die waterdicht wordt afgesloten, voldoet ook.
- Wanneer u uw gipsverband mag belasten, dan uitsluitend volgens de voorschriften van uw behandelend arts!
- Een spalk mag u nooit belasten of er op steunen!
- Loopgips is bedoeld voor lopen in en rond het huis.
- (Elleboog)krukken en/of een rolstoel kunt u aanschaffen of lenen bij een thuiszorgwinkel.
- In de eerste week draagt u uw arm in een mitella om deze zoveel mogelijk rust te geven. Na de eerste week mag u meer met uw arm doen, echter nooit tillen of tegen de pijn in (door)gaan.
- Wij adviseren u nooit met pennen, naalden en dergelijke onder het gips te krabben als u jeuk heeft. Er kan gemakkelijk een wondje ontstaan dat een infectie tot gevolg kan hebben en u kunt hierdoor het verband beschadigen. Jeuk wordt veroorzaakt door korreltjes gips, losse haartjes of huidschilfers. Als u aan de kous trekt, geeft dit meestal al verlichting. Er bestaan ook sprays die verlichting kunnen geven bij jeuk en geurtjes. Deze zijn verkrijgbaar bij drogist en apotheek.

Gevaar voor zwelling

Bij een botbreuk ontstaat een bloeding met als gevolg een uitwendige zwelling. Toename van zwelling kunt u beperken door het ingegipste lichaamsdeel zoveel mogelijk hoog te houden. Onderstaand treft u hiervoor een aantal adviezen aan.



- Zorg ervoor, dat uw hand hoger ligt dan uw elleboog. Houd uw arm in de meegegeven mitella en leg uw arm 's nachts op een kussen.
- Bij een gips- of kunststofverband om de arm mogen geen ringen worden gedragen en mag geen nagellak worden gebruikt. Eventuele stoornissen in de bloedsomloop kunnen aan de hand van de kleur van de nagels worden geconstateerd.
- Zorg ervoor, dat u uw been hoog houdt dat wil zeggen uw voet hoger dan uw knie en uw knie hoger dan uw heup. 's Nachts kunt u het beste het voeteneinde van uw matras ophogen door er iets hards onder te leggen (bijvoorbeeld een stapel boeken), wat niet verschuift tijdens uw slaap.

Wanneer contact opnemen

Toename van zwelling onder het gips kan gevaarlijk zijn. Problemen die dan kunnen ontstaan zijn

- verergering van pijn.
- knelling van uw gips.
- vermindering van het gevoel in het gegipste lichaamsdeel.

Wij adviseren u in bovenstaande gevallen contact op te nemen met de medewerkers

van het ziekenhuis. Telefoonnummers vindt u achterin deze folder bij item Tot slot.

Doet u dit ook als

- u iets in het gips heeft laten vallen.
- uw gips gebroken is.
- uw gips op een bepaalde plaats blijft schuren of drukken en daardoor pijn veroorzaakt.
- uw gips te los of te strak zit.
- wondvocht zichtbaar wordt (= verkleurde plek op het gips).

Oefeningen

Het is belangrijk, dat u oefeningen doet met het ingegipste lichaamsdeel om de bloedsomloop te stimuleren, de spierkracht zoveel mogelijk te behouden en niet-ingegipste gewrichten soepel te houden.

Onderstaand treft u een aantal oefeningen aan. Wij adviseren u deze een aantal malen per dag, minimaal 5x achter elkaar te doen.

Bij armletsel

Oefening 1

Strek en buig uw elleboog indien deze niet is ingegipst.

Oefening 2

Maak 3 tellen lang een stevige vuist, strek daarna uw vingers 3 tellen helemaal uit.



Oefening 3

Draai rondjes met uw schouder. Ga iets voorover staan en maak een beweging alsof u in de soep aan het roeren bent.

Bij beenletsel

Oefening 1

Trek uw tenen 3 tellen naar u toe, druk ze daarna 3 tellen van u af.

Oefening 2

Til uw gestrekte been gedurende 3 tellen op.

Oefening 3

Buig en strek uw knie indien deze niet is ingegipst.

Naar huis

Als u naar huis gaat, kan het zijn dat u of uw kind een afspraak mee krijgt voor controle op de polikliniek. Deze wordt in principe gemaakt door de medewerkers van de afdeling Spoedeisende Hulp. Het komt voor, bijvoorbeeld buiten kantooruren, dat dit niet mogelijk is. Wij verzoeken u dan zelf een controleafspraak te maken via het Afsprakenbureau, telefoonnummer (0181) 65 83 33.

HET IS NIET TOEGESTAAN OM MET EEN ARM OF BEEN IN GIPS, DRUKVERBAND, BRACE OF TAPE EEN VOERTUIG TE BESTUREN.

U BENT DAN NIET VERZEKERD!

Tot slot

Voor meer informatie over de rechten van Kind en Ouder in ziekenhuizen in het algemeen en in het Ruwaard van Putten Ziekenhuis in het bijzonder, verwijzen wij u naar de folder Kind in het Ruwaard van Putten Ziekenhuis. Deze kunt u o.a. vinden op onze website www.rpz.nl. Daar treft u tevens onder het kopje Patiënten/Kind en Ziekenhuis de button **JA Dokter NEE Dokter** met zeer nuttige informatie over dit onderwerp.

Mocht u na het lezen van deze algemene informatie nog vragen hebben, stelt u die dan gerust aan de gipsverbandmeester, die op werkdagen van 08.00 uur tot 15.00 uur bereikbaar is op telefoonnummer (0181) 65 81 26.

Op de andere dagen en tijden kunt u bellen met de medewerkers van de afdeling Spoedeisende Hulp van het Ruwaard van Putten Ziekenhuis, telefoonnummer (0181) 65 87 77. Zij zijn 7 dagen per week, 24 uur per dag bereikbaar.

