

PATIËNTEN INFORMATIE

Uw arm of been in het gips

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Met deze folder wil het Maasstad Ziekenhuis u informatie geven over uw gips. Het is belangrijk de adviezen die gegeven worden op te volgen. Ook wordt er verteld bij welke klachten u contact op moet nemen met de Gipskamer.

Kalkgips is pas hard na 48 uur, u moet de eerste 2 dagen dus extra voorzichtig zijn. Laat het gips nooit drogen op een harde rand, maar leg er een kussen onder.

Kunststofgips is vaak na een half uur al droog.

Gips waar u niet mee mag lopen

Het kan zijn dat u uw arm of been niet mag belasten als u kalkgips of kunststofgips heeft. De gipsverbandmeester of spoedeisende hulp verpleegkundige vertelt u altijd of u mag belasten op het gips. Mag dit niet dan moet u met ondersteuning van bijvoorbeeld krukken lopen zodat u het been niet belast.

Gips waar u wel mee mag lopen

De gipsverbandmeester vertelt u welk gips u heeft en of u er op mag lopen. Loopgips is gemaakt van kunststof en u mag er op staan en mee lopen. Dit kan in combinatie met krukken, voor u eigen gemak. Een half uur na het aanbrengen is het gips volledig uitgehard. Dan mag u er op gaan lopen. U moet tijdens het belasten altijd de loopzool aan, die krijgt u van de gipsverbandmeester. Ook in huis.

Manieren om met gips te lopen

- Verplaats uw goede been eerst naar voren, til uw been dat in het gips zit op en zet hem naast uw goede been.
- Verplaats uw goede been eerst naar voren, til uw been dat in het gips zit op en zet hem naast uw goede been, dit alles met uw been dat in het gips zit iets naar buiten gedraaid.

- Soms is het beter dat u krukken gebruikt bij het lopen. Verplaats dan uw krukken, vervolgens uw been in het gips en dan het goede been.

Drooghouden

Gips mag niet nat worden. Tijdens het douchen kunt u het gips afdekken met een handdoek met daarover heen een plastic zak. Sluit de zak goed af met een tape of elastiek. Er zijn ook speciale douchehoezen om het gips te beschermen tegen water, deze kunt u kopen bij de Gipskamer.

Hoog houden/been in het gips

- Leg uw been hoog, dat wil zeggen, uw grote teen ter hoogte van uw hart. Wanneer u zit betekent dit dus dat u veel kussens moet gebruiken om uw been hoog te willen leggen. Wanneer u ligt, is vaak 1 kussen al genoeg.
- Leg een kussen onder u matras, dit zorgt er voor dat uw been tijdens het slapen hoogt ligt, maar voorkomt het afglijden van het been, van het kussen.



Hoog houden/arm in het gips

- Wanneer uw arm in het gips zit is het belangrijk dat u ook de arm hoog houdt.
- Houd uw hand altijd hoger dan uw
 - elleboog in bijvoorbeeld een sling;
 - maar ook als u zit, dit kan dan met een kussen.



Wanneer u wandelingen maakt is het fijn om de arm in de sling of mitella te dragen. Wanneer u dit te lang doet, kan het zijn dat u schouderspieren verstijven. Beweeg daarom de schouderspieren door rondjes te draaien met de schouder. Doe dit een meerdere keren per dag.

Bewegen

- Het is belangrijk om bepaalde oefeningen met de arm of het been te doen, ondanks het gips. Dit helpt om zwelling af te laten nemen en het is beter voor de bloedcirculatie.
- Doe onderstaande oefeningen 1 keer per dag 10 minuten lang. Wissel in de 10 minuten de oefeningen af, bijvoorbeeld iedere oefening 5 keer en dan weer opnieuw. Het aantal per keer is afhankelijk van de pijn.

Oefeningen bij arm in het gips

- Streck en buig de elleboog, wanneer deze niet in het gips zit.
- Draai rondjes met de schouders, afwisselend naar voren en achter.
- Maak een vuist, tel tot 3 en spreid daarna de vingers. Hier zet u wel iets kracht bij, afhankelijk van de pijn.



Oefeningen bij been in het gips

- Ga zitten en til het been omhoog, hou dit 3 seconden vast en laat het been weer zakken.
- Ga staan en til het been omhoog met gebogen knie, hou dit 3 seconden vast en laat het been weer zakken.
- Beweeg de tenen regelmatig, trek de tenen naar u toe en laat weer rusten.

Wat mag niet!

- Krabben onder het gips. Ga niet met materialen in het gips om te krabben. Dit kan wondjes veroorzaken die kunnen gaan ontsteken. Wanneer u last heeft van jeuk onder het gips. Ga met een stofzuiger over het gips of leg een coldpack op het gips.
- Draag geen ringen aan de arm waar het gips om heen zit, dit kan stuwing geven.
- Draag geen nagellak of kunstnagels aan de hand/arm waar het gips omheen zit.

Na de gipsbehandeling

- Wanneer het tijd is om het gips te verwijderen, neem een stevige schoen en krukken mee naar de Gipskamer. De krukken heeft u nodig aan het begin, omdat de spieren zwak geworden zijn.
- Als er na het afhalen van het gips nog een controlefoto gemaakt moet worden, mag u het been nog niet belasten. Dit mag pas na beoordeling van de foto. U hoort dan of u mag lopen met krukken of nog even een rolstoel moet gebruiken.
- Na de gipsbehandeling kunt u nog een dikke voet/enkel krijgen, dit gaat vanzelf over.
- Wanneer het gips om uw arm wordt verwijderd, kunnen de vingers ook nog zwellen na de gipsbehandeling. Het is goed om dan de arm weer hoog weg te leggen met de sling/draagdoek en de oefeningen te doen.

Wanneer belt u de Gipskamer

- Als uw vingers of tenen dikker worden.
- Als uw vingers of tenen tintelen en dit gaat niet over door uw arm of been hoog te leggen.
- Als uw vingers of tenen (te) warm of (te) koud worden.
- Het niet kunnen bewegen van vingers of tenen.

- Meer pijn of het knellen van het gips.
- Als het gips gebroken/gescheurd is.
- Als er materiaal onder het gips gekomen is.
- Als het gips nat geworden is.
- Wanneer het gips te los zit en u er geen steun meer aan hebt.

Gegevens Gipskamer

Wij zijn te bereiken van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00 en 17.00 uur via (010) 291 36 19.

Houd er rekening mee dat wij in het weekend en op feestdagen gesloten zijn. Wanneer er zich klachten voordoen die niet kunnen wachten tot na het weekend. Kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp via (010) 291 35 99.



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

