

Gipsverband

U heeft zojuist een gipsverband gekregen. Leest u onderstaande informatie zorgvuldig door.

Voor het been

U mag uw been niet belasten en beweegt met behulp van krukken. U legt uw been zoveel mogelijk hoog. De voet moet hoger liggen dan de knie en de knie hoger dan de heup. 's Nachts kunt u een kussen onder uw matras leggen of het voeteneinde omhoog doen. Om zwelling en pijn te voorkomen of te verminderen raden wij u aan de onderstaande oefeningen ieder uur tien keer te doen.

- Beweeg de tenen naar voren, richting de neus. Houdt dit vijf seconden vast. Duw de tenen vervolgens vijf seconden van u af.
- Draai, wanneer mogelijk, rondjes met de enkel.
- Strek uw been, hef het op en houdt vijf seconden vast.

Voor de arm

Houd uw arm hoog. Gebruik gedurende de dag de sling die door de verpleegkundige is aangebracht. Alleen 's nachts mag deze af. Leg dan uw arm op een kussen.

Om pijn en zwelling te verminderen of te voorkomen raden wij u aan de oefeningen op de volgende pagina ieder uur tien keer te doen.

- Knijp, wanneer mogelijk, de niet ingegipste vingers samen en houd vijf seconden vast. Strek daarna de vingers geheel en houdt vijf seconden vast.
- Draai, wanneer mogelijk, rondjes met de schouder.

Aanvullende informatie

- Bij pijnklachten kunt u paracetamol gebruiken volgens de bijsluiter. Paracetamol is verkrijgbaar bij de apotheek of drogist.
- Neem bij toenemende pijn, zwelling, tintelingen, verminderd gevoel, verkleuring en/of kouder worden van de tenen of vingers (tekenen van verminderde bloedtoevoer), contact op met de spoedeisende hulp.
- Knijp gedurende vijf seconden in de vingers of tenen totdat ze wit verkleuren, laat dan los en controleer of ze binnen twee seconden weer roze kleuren. Zo niet, neem dan contact op met de spoedeisende hulp.
- Neem wanneer het gips gebroken is, of wanneer deze geen steun meer biedt, contact op met de spoedeisende hulp.
- Het gips mag niet nat worden. Gebeurt dit toch, contacteer dan de spoedeisende hulp.
- Douchehoezen zijn te koop op de spoedeisende hulp en de gipskamer.
- De douchehoes moet vijf centimeter boven het gips zitten.
- Krukken kunt u huren op de spoedeisende hulp.
- Bij vragen kunt u altijd bellen. De spoedeisende hulp is 24 uur bereikbaar.
- Na zeven dagen, tenzij anders wordt vermeld, komt u terug op de gipskamer waar het

gips en uw arm of been beoordeeld zullen worden.

Amsterdam UMC, locatie VUmc
De Boelelaan 1117
1081 HV Amsterdam
Afdeling spoedeisende hulp:
T (020) 444 3636