Amsterdam UMC
Universitair Medische Centra

Gipsverband

Tips en oefeningen

Bij u is gips(verband) aangebracht. In deze folder leest u hier meer over.

Waarom gips?
- Bij een botbreuk zorgt gips ervoor dat de botten in een goede positie blijven staan en kunnen genezen.
- Wonden, pees- of spierletsel kunnen ook redenen zijn om gips te geven. Het zorgt voor rust aan uw wond of letsel.

Let op!
- Nadat het gips is aangebracht, duurt het 30 minuten voordat het hard is. Zorg ervoor dat het gips in die 30 minuten niet wordt ingedeukt of beschadigd.
- Uw gips mag niet nat worden. Als het gips wel nat wordt, dan zuigen de onderlagen van kous en watten het water op. Dat zorgt ervoor dat uw huid verweekt en stukgaat. Om dit te voorkomen, kunt u douchen met een douchehoes. Deze hoezen zijn te koop bij de gipskamer en bij de Spoedeisende Hulp. Trek eerst een pantykous over het gips heen vóór u de douchehoes aantrekt. Dit maakt het aantrekken van de hoes gemakkelijker.

Tips
U kunt vooral de eerste dagen tot weken last hebben van zwellingen en bloeduitstortingen. Voorkom nog meer pijn en volg de volgende tips.

Bij armletsel
- Draag overdag een mitella of sling, zodat uw arm boven de hartstreek uitsteekt. Verwijder de mitella of sling voordat u gaat slapen en leg uw arm op een kussen.
- Blijf oefenen met uw vingers met bijvoorbeeld een stressbal, droge spons of opgerolde sok. Maak een vuist en knijp totdat uw knokkels wit worden. Strek daarna uw vingers. Probeer deze oefeningen meerdere keren per uur gedurende de dag te doen.
- In verband met een mogelijke zwelling mag u geen ringen om uw vingers dragen.

Bij voet- of beenletsel
- Als u voet- of beenletsel heeft, is het belangrijk om uw enkel bóven de hartstreek te leggen. Het handigste is om een doos, kist of krat op uw bank of bed te leggen en daarbovenop een kussen waar uw voet of been op kan rusten. ‘s Nachts legt u bijvoorbeeld een kussen ónder het matras om hetzelfde resultaat te bereiken.
- Als u met krukken mag lopen, is het belangrijk om het lopen af te wisselen met het hooghouden van uw voet of been.
- In verband met een zwelling mag u geen ringen om uw tenen dragen.

Pijn en medicijnen
Letsel gaat vaak samen met pijn. U kunt gerust een paracetamol nemen, tenzij hier

medische bezwaren voor zijn. Dit kunt u overleggen met uw (huis)arts.

Oefeningen
Het is belangrijk dat u oefeningen doet om:
- de bloedsomloop te stimuleren;
- uw andere gewrichten soepel te houden;
- uw spierkracht te behouden.

Probeer de volgende oefeningen een paar keer per dag te doen.

Bij armletsel
- Maak gedurende 3 tellen een stevige vuist en strek daarna 3 tellen uw vingers. Herhaal dit minimaal 5 keer.
- Sta voorover gebogen en steun met uw andere arm op een tafel of aanrecht. Draai rondjes met uw bovenarm, alsof u koffie maalt of in een pan roert.
- Als uw elleboog gipsvrij is, strek en buig de elleboog. Herhaal dit minimaal 5 keer.
- Herhaal de oefeningen diverse keren per dag.

Bij voet- of beenletsel
- Trek gedurende 3 tellen uw tenen naar uw neus toe. Druk ze daarna juist 3 tellen van u af.
- Terwijl u zit, strekt u uw been. Til het gestrekte been gedurende 10 tellen 10 centimeter omhoog. Rust 10 tellen en herhaal de oefening.
- Indien uw knie niet is ingegipst, buig en strek de knie.
- Herhaal de oefeningen diverse keren per dag.

Elleboogkrukken
Als u elleboogkrukken nodig heeft, krijgt u hierover uitleg van de gipsverbandmeester, arts of verpleegkundige. De elleboogkrukken kunt u krijgen bij de Spoedeisende Hulp of bij de thuiszorgwinkels. Wanneer u geen krukken meer nodig heeft, kunt u deze terugbrengen bij de Spoedeisende Hulp of thuiszorgwinkel.

Loopgips
Als u loopgips krijgt en u mag uw been of voet weer volledig belasten, dan is het belangrijk om te weten dat u niet meteen goed kunt lopen. Door het lopen kan er onrust in uw been ontstaan en dit kan een zwelling tot gevolg hebben. Zoek daarom evenwicht tussen lopen en rust houden.

In huis kunt u eventueel met 1 kruk lopen. Gaat u de deur uit, dan is het vaak handig om 1 of 2 krukken te gebruiken.

Jeuk
Als u jeuk heeft, dan komt dit meestal door vocht tussen de huid en de kous van het gips. U kunt dit verhelpen door op die plek te föhnen met koude lucht. Ook zijn er bij de apotheek en drogist spuitbussen te koop (Comfort-Aid, Cast Blast, Cool Talc) die u (gedoseerd) in het gips kunt spuiten. *Gebruik in geen geval breinaalden of andere voorwerpen!* Deze geven wonden aan de huid.

Bloedverdunners
Als uw knie én enkel allebei in het gips zitten, schrijft de arts of gipsverbandmeester u soms bloedverdunners (Fraxiparine) voor. Dit om eventuele trombose te voorkomen. Bij alle beengipsen hangt het geven van bloedverdunners af van uw lengte en gewicht of andere bestaande risicofactoren. Deze spuitjes worden door uzelf in de huid gegeven, eventueel

kan de wijkverpleging u hierbij behulpzaam zijn.

Contact
Het is belangrijk dat u telefonisch contact met ons opneemt als:
• uw vingers of tenen tintelen, gevoelloos, dik worden of zeer donker verkleuren;
• u uw vingers of tenen niet of nauwelijks meer kunt bewegen;
• het gips pijn veroorzaakt of knelt;
• het gips gebroken is (als u loopgips heeft, belast uw been dan niet meer!);
• het gips nat is;
• er onduidelijkheden zijn over uw behandeling of voorziening.

Einde van de behandeling
Als het gips eraf mag, dan werkt uw been of arm nog niet zoals voor het letsel. U bent dus nog beperkt. Het is ook normaal dat uw arm of been nog iets zwelt. Hiervoor krijgt u, indien nodig, een elastische kous voor overdag. 's Nachts doet u deze kous af. Hoe lang u deze kous moet dragen, verschilt per persoon.

Tip! Neem uw schoenen mee als het gips definitief verwijderd wordt!

Telefoonnummers
Gipskamer
De Gipskamer is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 0800–16.00 uur:
T: (020) 444 0270
E: gipskamer.info@amsterdamumc.nl

Spoedeisende hulp
Buiten de hierboven genoemde tijden kunt u - voor spoedgevallen - contact opnemen met de Spoedeisende hulp:
T: (020) 444 3535

401024 - ©amsterdamumc - 2020-05-13 - vumc.nl