

Afdeling Gipskamer, locatie AZU

Omgaan met een (kunststof) gipsverband

Inleiding

U heeft op de afdeling Spoedeisende Hulp of op de gipskamer een (kunststof)gipsverband gekregen. Deze folder informeert u hoe u hiermee moet omgaan, waar u rekening mee moet houden bij de verwijdering ervan, wat u moet doen bij klachten en waar u terecht kunt met vragen. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk, de situatie anders kan zijn dan beschreven.

Het (kunststof) gipsverband

U heeft een (kunststof)gipsverband om uw arm of been gekregen. Dit verband zorgt ervoor dat het aangedane lichaamsdeel rust krijgt en zo weinig mogelijk kan bewegen. Bij een botbreuk dient zo'n verband ervoor om de botdelen in een goede stand te houden en zo te laten genezen.

Adviezen en tips

- Stevigheid

Echt gips is pas na 48 uur droog. De eerste twee dagen moet u er dan ook voorzichtig mee zijn. Laat het gips niet op een harde rand rusten, maar op een zachte onderlaag. Kunststofgips is al na 30 minuten volledig hard en droog.

- *Gips en water*

(Kunststof) gips mag niet nat worden. Echt gips wordt dan zacht en bovendien leiden de natte watten en katoenen kous tot verweking van de huid. Bescherm het (kunststof) gips dus bij het douchen met een plastic zak of een speciale douchehoes.

- *Zwelling*

Vooral in de eerste week is het belangrijk dat u het aangedane lichaamsdeel omhoog houdt, hierdoor voorkomt u dat de zwelling toeneemt, de zwelling zal sneller afnemen en u heeft minder pijn.

- Is uw arm gezwollen, draag deze dan in een sling (schuimrubberband) of in een mitella (draagdoek). Zorg ervoor dat de hand hoger is dan de elleboog. 's Nachts kunt u de sling of mitella afdoen en uw arm eventueel op een kussen leggen.

- Is uw been gezwollen, leg het dan zodanig hoog dat de voet hoger ligt dan de knie en de knie weer hoger dan de heup. 's Nachts kunt u een kussen onder het voeteneinde van uw matras leggen. Als uw been lang naar beneden hangt kan het dik worden, met name de enkel en de voet.

- *Oefeningen*

Het is belangrijk dat u oefeningen doet om de bloedsomloop te stimuleren, niet ingegipste gewrichten soepel te houden en de spierkracht zo veel mogelijk te behouden. Probeer de volgende oefeningen enkele malen per uur te doen en minimaal vijf keer achter elkaar.

- *Armoefeningen*

Maak drie tellen lang een stevige vuist, strek de vingers vervolgens drie tellen. Draai rondjes met de schouder, door in een iets voorovergebogen houding te gaan staan en maak een draaibeweging. Als de elleboog niet is ingegipst, strek en buig de elleboog dan.

- *Beenoefeningen*

Trek de tenen naar u toe gedurende drie tellen, druk ze hierna drie tellen lang van u af. Til zittend het gestrekte been gedurende drie tellen op. Indien de knie niet is ingegipst, buig en strek de knie dan.

- *Elleboogkrukken*

Een gipsspalk mag u niet belasten, omdat deze dan breekt. Om te kunnen lopen heeft u elleboogkrukken nodig. Deze zijn verkrijgbaar bij een kruisvereniging, thuiszorgwinkel of op de afdeling Spoedeisende Hulp. Circulair (kunststof) gips mag u belasten, zodra de arts toestemming geeft en u heeft uitgelegd hoe. U krijgt hierover instructies mee (afhankelijk van uw letsel).

- *Loopgips*

Als u een onderbeenloopgips heeft, zorgt u dan dat u met het ingegipste been niet gaat slepen. Loop daarom zo normaal mogelijk. Omdat u uw enkel niet kunt gebruiken, moet u met kleine stappen lopen. Onder het loopgips is in het algemeen een zool bevestigd, die u kunt afdoen als u naar bed gaat. Deze zool is vaak dikker dan de zool van uw schoenen.

Om te zorgen dat u hiervan bij het lopen geen last heeft, kunt u aan het 'gezonde' been een schoen dragen met een zool of hak van vergelijkbare dikte of hoogte. Soms is een hakverhoging noodzakelijk.

- *Antistolling*

Wanneer uw been in het gips zit, zult u waarschijnlijk antistolling moeten krijgen ter voorkoming van trombose. Mocht u hiervoor geen instructies en/of recept hebben gekregen, neem dan contact op met de gipskamer of de SEH afdeling. (tel nr. zie Vragen)

- *Jeuk en huidbeschadiging*

Jeuk wordt meestal veroorzaakt door vocht tussen de huid en het gipsverband (zoals transpiratie en nat worden). Als u last krijgt van jeuk, kunt u dit bestrijden door tussen de huid en de kous onder het gips-

verband te föhnen (niet te warm in verband met verbranding).

Ook is er een anti-jeuk spray voor gipsverbanden verkrijgbaar bij uw apotheek. Gebruik in elk geval geen scherpe voorwerpen (bijvoorbeeld een breinaald), dit kan ernstige huidbeschadigingen veroorzaken.

Huidbeschadigingen kunnen ook ontstaan door kleine voorwerpen die tussen het gipsverband en uw huid terechtkomen. Vooral kleine kinderen hebben de neiging speeltjes in het gips te verstoppfen.

- *Vliegen met gips*

Een rondgang langs Medische Diensten van luchtvaartmaatschappijen heeft geleerd dat er verschillen zijn in de acceptatie van gips in een vliegtuig per maatschappij.

Met een Fit-to-Fly verklaring (in het engels) wordt voorkomen dat u bij de gate wordt weggestuurd.

Een verklaring downloaden gaat als volgt:

1. www.klm.nl
2. Ga, in de witte overzichts balk boven, naar: Bereid uw reis voor
3. Klik vervolgens op: Passagiers met een mobiliteitsbeperking (kopje: Reisvoorbereiding)
4. Klik op het midden op deze pag.: Assistentie, de checklist en medische formulieren
5. Klik vervolgens op het midden van deze pag.: Medical Form B
Dit formulier dient door de arts (specialist, huisarts of evt. gipsverbandmeester) te worden ingevuld. Daarna stuurt of faxt u deze verklaring naar de medische dienst van de betreffende luchtvaartmaatschappij. (niet naar de reisorganisatie).

De arts van deze maatschappij zal vervolgens zeggen wat er moet gebeuren. Deze verklaring geldt voor ALLE luchtvaartmaatschappijen. Toestemming door de maatschappij dient te worden verleent 48 uur vóór vertrek.

Wanneer u contact moet opnemen

Neem telefonisch contact op wanneer, ondanks het hoog houden van uw been of arm:

- Uw vingers of tenen gaan tintelen, dik worden, of wanneer de nagels wit/blauw verkleuren.
- U uw vingers of tenen niet of nauwelijks kunt bewegen en dat wel zou mogen.
- Het gipsverband pijn veroorzaakt of knelt (pijn op de plaats van de breuk is meestal niet verontrustend).
- Uw gips gebroken is. In het geval van een loopgips mag u het gips dan niet meer belasten.
- Uw gips nat en slap geworden is.

Verwijderen van het gips

Als u naar het ziekenhuis komt om een onderbeengipsspalk of drukverband (vanwege enkelbandletsel) te laten verwijderen, raden wij u aan een veterschoen of andere stevige schoen mee te nemen. Als u een enkeltape krijgt, moet u namelijk weer gaan lopen. Bij het verwijderen van een (kunststof) gipsverband is het belangrijk dat u uw mitella, sling of elleboogkrukken meeneemt. De kans is groot dat uw spieren en/of gewrichten stijf zijn geworden, omdat u ze een tijdlang niet heeft gebruikt. U zult de mitella, sling of krukken waarschijnlijk weer even nodig hebben, ook al maakte u er de laatste tijd geen gebruik meer van.

Kort na het verwijderen van een (kunststof) gipsverband rond het been kan er zwelling optreden. Om dat tegen te gaan, krijgt u indien nodig een elastische kous. Voor de arm geldt dit in mindere mate. Als er zwelling ontstaat, neemt deze in de loop van de dag toe en is 's avonds het sterkst. Dit is niet verontrustend, de zwelling verdwijnt langzamerhand vanzelf. U kunt de klachten verminderen door het been of de arm niet te veel te belasten en hoger te leggen of door overdag een elastische kous te dragen (deze moet u 's nachts afdoen).

Vragen

Heeft u nog vragen, stel ze gerust aan de arts of aan de gipsverbandmeesters. Heeft u tijdens de nabehandeling vragen of problemen neem dan contact op met de gipskamer, telefoonnummer 088 75 580 23.

In het geval van kinderen tot 18 jaar kan er contact worden opgenomen met de gipskamer van het WKZ, 088 75 548 87.

Is buiten kantooruren contact met het ziekenhuis nodig, bel dan telefoonnummer 088 75 666 65 en vraag naar de dienstdoende assistent chirurgie of orthopedie.

Tot slot

Bent u van mening dat bepaalde informatie ontbreekt of onduidelijk is, dan vernemen wij dat graag.

Divisie Heelkundige Specialismen

Afdeling Gipskamer, locatie AZU

UMC Utrecht, Locatie AZU, Heidelberglaan 100, Postbus 85500, 3508 GA Utrecht

Tel 088 75 555 55

www.umcutrecht.nl

© 2008, UMC Utrecht, afdeling Interne en Externe Communicatie