

# Gipsfolder



Beter voor elkaar



## Gipsverband

U heeft zojuist een gipsverband van gips of kunststof gekregen. Deze folder geeft u hier informatie over.

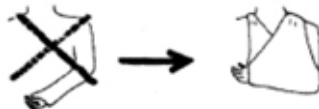
### Gips-, kunststof en softcastverband

Deze verbanden worden aangelegd als spalk, of rondom een lichaamsdeel; in het laatste geval spreken we dan van een circulair verband. Deze verbanden zorgen ervoor dat de botbreuk in een goede stand kan genezen en beschadigde banden, pezen en gewrichten kunnen herstellen.

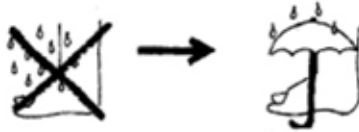
- Een gipsverband moet 24 uur drogen. De eerste dag is het gips nog kwetsbaar.  
Een kunststofverband is al na 30 minuten uitgehard.  
Leg het gips- of kunststofverband niet op harde randen.  
Ondersteun het gips met behulp van kussens.



- Om stuwing (zwellings) te voorkomen legt u uw arm of been hoog. Uw voet ligt hoger dan uw knie en uw knie hoger dan uw heup. 's Nachts kunt u een kussen op of onder uw matras leggen om zo het been hoger te kunnen leggen. U kunt zo nodig via de gipskamer elleboogkrukken lenen van de Thuiszorg.



- Draag geen ringen of armbanden.  
Zij kunnen gaan knellen bij een eventuele zwelling.
- Is het gips- of kunststofverband gescheurd of gebroken?  
Belast het dan niet meer en neem contact op met de gipskamer.



- Gips- en kunststofverbanden mogen niet nat worden.  
Bescherm ze tijdens het douchen of baden met een waterdichte hoes.  
Op de gipskamer kunt u informatie krijgen over deze hoes.
- Heeft u jeuk onder het verband?  
Krab niet met scherpe voorwerpen, zoals een breinaald, op uw huid: dit kan tot infectie leiden. Gebruik eventueel wat mentholpoeder of een koude luchtstroom (bijvoorbeeld een föhn).
- Gaat u reizen met een vliegtuig?  
Geef u dit door aan de gipsverbandmeester. Het is namelijk verboden om met gesloten gips te vliegen. Neemt u ook contact op met uw luchtvaartmaatschappij.
- Fraxiparine  
Heeft u een boven- of onderbeen gips? Dan heeft u op de SEH (spoedeisende hulp) een recept gekregen voor Fraxiparine (antistolling). Gebruikt u deze injecties zolang u het gips heeft!

## 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.

**Let op: u mag deze oefeningen alleen uitvoeren als uw arts hiervoor toestemming gegeven heeft.**

- Buig en strek de vinger of tenen ieder uur minstens tien keer.
- Buig en strek de elleboog of knie ieder uur minstens tien keer.
- De schouder kan geoefend worden door de arm ieder uur minstens vijf keer boven het hoofd te heffen.
- De beenspieren kunt u oefenen door deze ieder uur minstens tien keer aan te spannen, ook al kunt u in het gips uw enkel, knie of heup niet bewegen.

## Wanneer moet u contact opnemen met het ziekenhuis?

Als arm of been hoog leggen niet meer helpt en uw verband zodanig knelt dat uw vingers of tenen:

- dikker worden;
- wit of blauw verkleuren;
- gaan tintelen;
- gevoelloos worden;
- de pijn aanhoudt of verergert;
- u uw vingers of tenen niet of nauwelijks kunt bewegen.

Of als het gips:

- op een plaats blijft drukken;
- te ruim wordt;
- scheuren of breuken vertoont;
- nat of slap is geworden;
- als u iets in het gips heeft laten vallen en hier last van heeft.

## **Heeft u vragen? Stelt u ze gerust.**

Van maandag tot en met vrijdag kunt u tussen 08.15 en 16.15 uur bellen met de gipskamer:

**T** 010 297 53 02

Buiten deze tijden kunt u bellen met de SEH (spoedeisende hulp):

**T** 010 297 53 00





**Ikazia Ziekenhuis**  
Montessoriweg 1  
3083 AN Rotterdam  
[www.ikazia.nl](http://www.ikazia.nl)

Gipsfolder  
800120-NL / 2013-01