een santeon ziekenhuis

Gipsverband

Problemen die door het dragen van een gipsverband kunnen ontstaan, kunnen in veel gevallen voorkomen worden. Op deze pagina vindt u een aantal adviezen over hoe u het beste om kunt gaan met het gipsverband om uw arm of been.

Het is goed u te realiseren dat uw persoonlijke situatie anders kan zijn dan wat hier wordt beschreven.

Meer over gips

Functie van gips

Een gipsverband heeft 3 functies:

- Stabiliteit: een gips stabiliseert een breuk, waardoor het lichaam de kans krijgt om de breuk te laten genezen.
- Rust: een gips geeft maximaal rust aan een breuk en/of aan de aangedane gewrichten en pezen.
- Pijnstilling: een gips geeft pijnvermindering, omdat het de mogelijkheid tot bewegen beperkt.

Uithardingstijd van gips

- Kalkgips is pas na 48 uur volledig hard. Wees de eerste dagen daarom voorzichtig met uw gipsverband. Laat het gips niet op een harde rand rusten, maar op een zachte onderlaag.
- Kunststof gips is al na 45 minuten volledig hard.

Gips en water

Zowel kalk- als kunststof gips mag niet nat worden.

Bescherm het gips daarom bij het douchen met een plastic zak of een speciale douchehoes. Douche zo kort mogelijk in verband met condensvorming en als dit mogelijk is zittend. Als uw gips toch een beetje nat is geworden, kunt u proberen het droog te föhnen (op de koude stand).

Zwelling

Vooral in de eerste week is het belangrijk dat u uw ingegipste arm of been hoog houdt om zwelling tegen te gaan.

Gezwollen arm

Is uw arm gezwollen, draag deze dan in een sling (stoffen band), een mitella (draagdoek) of leg uw arm op een kussen. Zorg ervoor dat de hand hoger is dan de elleboog. 's Nachts mag de sling/mitella af.

Gezwollen been

Is uw been gezwollen, leg het been dan op een of meerdere kussens. De voet moet hoger liggen dan de knie en de knie weer hoger dan de heup. 's Nachts kunt u aan het voeteneind van uw bed een kussen onder uw matras leggen.

We adviseren u om niet te veel te lopen (met uw krukken). Het been hangt anders te lang naar beneden. Hierdoor kan vocht uw been inlopen met zwelling als gevolg.

Oefeningen

Het is belangrijk dat u oefent om de bloedsomloop te stimuleren, de niet-ingegipste gewrichten soepel te houden en om uw spierkracht zoveel mogelijk te behouden. Doe de volgende oefeningen enkele keren per dag:

Armoefeningen

- Maak in 3 tellen een stevige vuist en strek de vingers vervolgens in 3 tellen.
- Beweeg uw schouders in alle richtingen.
- Als de elleboog niet is ingegipst: strek en buig de elleboog.

Beenoefeningen

- Trek in 3 tellen de tenen naar u toe, in de richting van uw neus en duw ze hierna in 3 tellen van u af.
- Als de knie niet is ingegipst: buig en strek de knie.

Wel of niet belasten

Van uw behandelend specialist hoort u of u het letsel wel of niet mag belasten.

- Heeft u letsel aan uw been dat u **niet** mag belasten, dan mag u niet op dit been staan. Bij de thuiszorg kunt u krukken lenen of huren. Heeft u meer stabiliteit nodig, dan adviseren we u om een looprek te gebruiken. Voor de grote afstanden is een rolstoel aan te raden.
- Een gipsspalk van kalk mag u **nooit** belasten, omdat de spalk dan breekt.
- Heeft u letsel dat u **wel** mag belasten, dan krijgt u altijd een circulair (kunststof) gips. U krijgt hier instructies voor mee.

Loopgips

Met loopgips kunt u belasten op geleide van klachten.

- Beperk uw loopafstand en loop in een zo normaal mogelijk looppatroon. Omdat u de enkel niet kunt gebruiken, moet u kleine stappen nemen.
- Bouw de belasting geleidelijk op, gebruik in eerste instantie uw krukken.
- U krijgt van ons een zool mee voor onder het gips. Probeer de hoogte van uw andere schoen daar zoveel mogelijk op aan te passen.
- Door het belasten kan wat zwelling ontstaan. Als dit gebeurt, kunt u uw been hoog leggen.

Jeuk en beschadiging van de huid

Jeuk wordt meestal veroorzaakt door vocht tussen de huid en het gipsverband. U kunt jeuk tegengaan met onderstaande tips.

- Föhn de ruimte tussen de huid en het gipsverband voorzichtig droog (op de lauwe stand).
- Klop op het gips, of houd de stofzuigermond op een zachte stand tegen de rand van het gips.

Let op: Gebruik geen scherpe voorwerpen, zoals een breinaald om te krabben. Dit kan de huid ernstig beschadigen. Huidbeschadiging kan ook ontstaan door kleine voorwerpen die in het gips terechtkomen.

Maatregelen tegen trombose

Als uw onderbeen in het gips moet, schrijft de arts u in de meeste gevallen bloedverdunnende medicijnen voor. Deze medicijnen zijn om trombose (stolsels in het bloed) te voorkomen.

U spuit deze medicijnen, in de vorm van injecties, zelf onder de huid in. Van uw arts hoort u of deze medicijnen nodig zijn.

Contact opnemen

Direct contact opnemen

Neem direct contact op met de gipskamer of de Spoedeisende hulp (SEH) wanneer u ondanks het goed hoog houden van uw arm en/of been;

- Uw vingers of tenen gevoelloos worden, steeds tintelen of u deze niet meer kunt bewegen.

Contact opnemen

Neem contact op met de Gipskamer of de Spoedeisende Hulp wanneer, ondanks het goed hoog houden van uw warm en/of been;

- Uw vingers erg dik worden of erg paarsblauw verkleuren. **Let op:** als uw pols ‘gezet’ is, gaat dit altijd gepaard met zwelling en een blauwe verkleuring.
- U pijn of knelling voelt die niet overgaat. Pijn op de plaats van de breuk is meestal niet verontrustend.
- Uw gips gebroken is. Bij loopgips mag u het gips dan niet meer belasten.
- Uw gips nat is geworden.
- Bij andere zorgen en/of vragen.

Contactgegevens

De Gipskamer van het St. Antonius Ziekenhuis is op werkdagen tussen 08.30 en 16.30 uur bereikbaar op:

- Gipskamer locatie Nieuwegein: T 088 320 27 05 (tel:0883202705)
- Gipskamer locatie Utrecht: T 088 320 27 06 (tel:0883202606)
- Gipskamer locatie Woerden: T 088 320 46 21 (tel:0883204621)

Buiten deze tijden en in het weekend kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp (https://www.antoniusziekenhuis.nl/specialismen/spoedeisende-geneeskunde).

Verwijderen van het gips

Wanneer uw loopgips verwijderd mag worden, is het verstandig om stevige schoenen en krukken mee te nemen naar het ziekenhuis. U heeft deze ondersteuning in het begin nog nodig, omdat uw spieren zwakker en de gewrichten stijf zijn geworden. Na het verwijderen van het gips bouwt u de belasting geleidelijk op.

Het is mogelijk dat u in het begin een dikke enkel of voet krijgt. Meestal neemt deze zwelling in de loop van de dag toe, in de avond is de zwelling het hevigst. Dit is niet verontrustend, de zwelling verdwijnt langzamerhand vanzelf. Pas zo nodig de belasting aan en leg het been tussendoor hoog.

Meer informatie

Virtual Fracture Care app

U kunt filmpjes vinden over het instellen van en lopen met krukken in de Virtual Fracture Care app. Scan de onderstaande QR-code om de app te downloaden. Vervolgens gaat u in de app eerst naar het tabblad ‘folders’ en dan naar ‘omgaan met krukken’.

Gerelateerde informatie

Behandelingen & onderzoeken

- Fraxiparine®-injecties toedienen (https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/fraxipariner-injecties-toedienen)

Specialismen

- Spoedeisende Geneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/spoedeisende-geneeskunde)
- Hand- en polschirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/hand-en-polschirurgie)
- Chirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/chirurgie)
- Orthopedie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/orthopedie)
- Wondgeneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/wondgeneeskunde)

Contact Spoedeisende Geneeskunde T 088 320 33 00