

CHIRURGIE

Gipsverband (Deutsch)

G06



HET VAN WEEL-BETHESDA ZIEKENHUIS

Hoofdlocatie:
Stationsweg 22
3247 BW Dirksland

vanweelbethesda.nl
mijn.vanweelbethesda.nl
0187 60 73 00

Sie haben in der Notfallambulanz einen (Kunststoff-) Gipsverband erhalten. In diesem Flyer finden Sie Informationen über den Umgang mit Ihrem (Kunststoff-) Gips, darüber, was Sie beim Entfernen berücksichtigen sollten, und an wen Sie eventuelle Fragen richten können.

Der Gipsverband

Ihnen wurde ein Gipsverband an Ihrem Arm oder Bein angelegt. Ein Verband aus Kunststoff oder Gips sorgt dafür, dass ein Körperteil im Gips ruhig gestellt wird und sich nicht mehr bewegen kann. Bei einem Knochenbruch beispielsweise sorgt ein solcher Verband dafür, dass die Knochen in der gewünschten Position verbleiben und genesen können; bei einem geschädigten Gelenk oder bei beschädigten Sehnen gewährleistet er die notwendige Ruhe.

Nachfolgend einige Tipps:

Festigkeit:

Gips ist erst nach 48 Stunden hart. Daher müssen Sie in den ersten 2 Tagen vorsichtig sein. Lassen Sie den Gips nicht auf einer harten, sondern auf einer weichen Unterlage ruhen. Kunststoff-Rundgips ist bereits nach 30 Minuten vollständig ausgehärtet, d.b. Sie müssen weniger vorsichtig damit umgehen.

Gips und Wasser:

Gips darf nicht nass werden. Kunststoff-Rundgips ist wasserbeständig, aber der verwendete Baumwollstrumpf und die Watte darunter nicht. Schützen Sie den Gips oder Kunststoffgips daher beim Duschen mit einem Plastikbeutel oder einem speziellen Badestrumpf. Einen Plastikbeutel können Sie mit einem Pflaster wasserdicht an Ihrer Haut abkleben. Eine spezielle Duschhaube ist beim ambulanten Pflegedienst erhältlich. Diese Badestrümpfe sind kostenpflichtig (in den meisten Fällen werden diese von den Krankenkassen nicht übernommen). Duschen Sie möglichst kurz.

Halten Sie Ihren Arm oder Ihr Bein hoch:

Vor allem in der ersten Woche ist es wichtig, dass Sie Ihren eingegipsten Arm oder Ihr Bein hoch halten, um zu gewährleisten, dass die bestehende Schwellung abklingt und nicht ungewollt zunimmt. Achten Sie darauf, dass Ihr verletztes Körperteil höher liegt als der Rest des Körpers.

Ist Ihr Arm geschwollen, tragen Sie diesen in einer Schlinge (aus Stoff), in einem Tragetuch oder legen Sie den Arm auf ein kleines Kissen auf den Tisch. Achten Sie darauf, dass die Hand höher liegt als der Ellbogen. Nachts können Sie die Schlinge oder das Tuch abnehmen und Ihren Arm eventuell auf ein Kissen legen. Während der gesamten Gipsperiode dürfen Sie keine Ringe oder Armbänder tragen. Diese können selbst bei einer leichten Schwellung bereits Quetschungen verursachen. An der Farbe des Nagels kann der Blutkreislauf kontrolliert werden, darum verwenden Sie bitte keinen Nagellack.

Ist Ihr Bein geschwollen, legen Sie es auf ein oder mehrere Kissen. Es ist wichtig, dass der Fuß höher liegt als das Knie und das Knie wiederum höher als die Hüfte. Nachts können Sie Ihr Bein höher legen, indem Sie das Fußende Ihres Bettes durch ein Kissen unter der Matratze erhöhen. Sie sollten nicht viel (mit Ihren Krücken) gehen, weil sich das Bein dann länger im hängenden Zustand befindet.

Dystrophie

Ernstzunehmende Signale bei einer anhaltenden Schwellung sind Rötung oder eine glänzende Haut, wobei der Schmerz nicht spürbar abnimmt. Im üblichen Genesungsprozess nehmen die Beschwerden innerhalb von 10 Tagen ab. Ist dies nicht der Fall, machen Sie einen Termin im Krankenhaus. Dann ist eine Kontrolle notwendig, um eine beginnende Dystrophie auszuschließen oder festzustellen. Dystrophie ist eine Erkrankung, die nach einer Verletzung oder einer Operation an einem Arm oder Bein auftreten kann. Bei dieser Erkrankung können alle Gewebe betroffen sein und sie könnte als abnormal starke Reaktion des Körpers auf eine Verletzung oder Operation gedeutet werden. Wenn die Dystrophie schnell diagnostiziert und behandelt wird, kann diese ohne bleibende Schäden genesen.

Übungen:

Es ist wichtig, dass Sie Übungen durchführen, um den Blutkreislauf zu stimulieren, um nicht eingegipste Gelenke geschmeidig zu halten und die Muskelkraft so viel wie möglich zu erhalten. Versuchen Sie, die folgenden Übungen mehrmals am Tag und mindestens fünfmal hintereinander auszuführen.

Armübungen

- Strecken und biegen Sie den Ellbogen, wenn dieser nicht eingegipst ist.
- Lassen Sie die Schulter kreisen.
- Machen Sie eine Faust, zählen Sie bis Drei und strecken Sie danach die Finger.

Beinübungen:

- Heben Sie sitzend das gestreckte Bein an und zählen Sie dabei bis 3.
- Wenn das Knie nicht eingegipst ist: Biegen und strecken Sie das Knie.
- Ziehen Sie die Zehen in Ihre Richtung (Richtung Nase) und zählen Sie dabei bis 3, drücken Sie die Zehen danach von sich weg und zählen Sie dabei wieder bis 3.

Ellbogenkrücken:

Einen Gipsverband dürfen Sie nicht belasten, da dieser dann bricht. Ohne Krücken dürfen Sie also nicht gehen oder stehen. Mit ärztlicher Genehmigung können Sie Rundgips und Kunststoffgips belasten. Sie erhalten dazu mündliche Anweisungen. Krücken sind im Krankenhaus gegen Gebühr ausleihbar. Die Patientenserviceabteilung hat an Arbeitstagen von 9.00-12.00 und von 13.00-16.00 Uhr geöffnet, außerhalb der Öffnungszeiten wenden Sie sich an den Empfang.

Gehgips:

Wenn der Arzt erlaubt, dass Sie den Gips belasten dürfen, erhalten Sie einen Gehgips. Wenn Sie diesen haben, achten Sie darauf, dass Sie das eingegipste Bein nicht schleifen lassen. Gehen Sie so normal wie möglich. Weil Sie Ihr Fußgelenk nicht benutzen können, müssen Sie kleine Schritte machen. Unter dem Gehgips befindet sich in der Regel eine Sohle, die Sie abnehmen können, sobald Sie sich hinlegen. Diese Sohle ist oft dicker als die Sohle Ihrer Schuhe. Um zu gewährleisten, dass diese Sie beim Gehen nicht stört, können Sie am nicht eingegipsten Bein einen Schuh mit einer Sohle oder einem Absatz in vergleichbarer Dicke oder Höhe tragen. Bei einem Gehgipsverband müssen Sie Bein stützen, wenn Sie sitzen. Dies tun Sie, indem Sie Ihr Bein beispielsweise auf einen Hocker legen. Dies beugt einer Schwellung vor.

Juckreiz und Hautreizung:

Juckreiz entsteht meistens durch Feuchtigkeit zwischen der Haut und dem Gipsverband. Wenn Sie unter Juckreiz leiden, können Sie diesen bekämpfen, indem Sie den Raum zwischen der Haut und dem Gipsverband vorsichtig trocken föhnen (Vorsicht, nicht zu heiß in den Verband föhnen, Verbrennungsgefahr!). Außerdem ist in Ihrer Apotheke Anti-Juckspray erhältlich. Verwenden Sie auf keinen Fall scharfe Gegenstände wie eine Stricknadel, um den Juckreiz zu behandeln. Dies kann schwere Hautschäden verursachen. Hautschäden können auch durch kleine Gegenstände entstehen, die zwischen den Gips und Ihre Haut rutschen. Vor allem kleine Kinder haben die Neigung, Spielzeug im Gips zu verstecken.

Maßnahmen gegen Thrombose:

Wenn Ihr Bein eingegipst ist, bewegen Sie es weniger. Dadurch besteht ein Thromboserisiko (Blutgerinnsel). Das Risiko ist bei Krampfadern, Schwangeren und bewegungseingeschränkten Personen erhöht. Aus diesem Grund kann Ihr behandelnder Arzt blutverdünnende Medikamente verschreiben. Diese wird in Form von Injektionen unter die Haut verabreicht. Sie können das Spritzen selbst erlernen oder einen Pflegedienst damit beauftragen.

Schmerzen:

Bei Schmerzen dürfen Sie Paracetamol einnehmen. Die Dosierung ist gewichtsabhängig; informieren Sie sich diesbezüglich auf dem Verpackungszettel.

Wichtig

- Berücksichtigen Sie, dass Sie mit Gips nicht Autofahren dürfen, weil Ihr Versicherungsschutz dadurch entfällt. Bitte wenden Sie sich diesbezüglich an Ihre Autoversicherung.
- Wenn Sie einen Rundgips haben (einen Gips, der rundherum schließt), dürfen Sie nicht fliegen.
- Wenn Sie trotzdem fliegen, sollten Sie sich vorab bei Ihrer Fluggesellschaft über die betreffenden Richtlinien informieren. Fliegen mit Gips bleibt eine Entscheidung, die Sie auf eigenes Risiko treffen.

Wann müssen Sie Kontakt aufnehmen?

Nehmen Sie telefonischen Kontakt auf, wenn trotz des Hochhaltens Ihres Beins oder Arms:

- Ihre Finger oder Zehen prickeln, sich taub (gefühllos) anfühlen, dick werden oder sich bläulich färben.
- Sie Ihre Finger oder Zehen nicht oder kaum bewegen können.
- Der Gipsverband Schmerzen verursacht oder einquetscht (Schmerz am Ort des Bruchs ist in der Regel nicht beunruhigend).
- Ihr Gips gebrochen ist. Im Falle eines Gehgips dürfen Sie den Gips dann nicht mehr belasten.
- Ihr Gips nass und weich geworden ist.

Entfernen des Gips

Wenn Sie ins Krankenhaus kommen, weil Ihr Wadengips nach einer Behandlungszeit abgenommen werden kann, empfehlen wir Ihnen Straßenschuhe oder andere feste Schuhe mitzunehmen. Vielleicht dürfen Sie jetzt wieder gehen. Beim Entfernen von Rundgips oder Kunststoffgips vom Bein ist es wichtig, Ellbogenkrücken mitzunehmen, weil das Risiko groß ist, dass nach einer Gipsbehandlung Ihre Muskeln und Gelenke steif geworden sind und Sie daher mit dem Bein ohne Gips noch nicht gut gehen können oder dürfen. Kurz nach dem Entfernen eines Rundgips oder Kunststoffgips vom Bein kann das Bein anschwellen. Um dies vorzubeugen, erhalten Sie einen elastischen Strumpf. Für den Arm gilt dies weniger. Wenn nach dem Entfernen des Gips eine Schwellung auftritt, nimmt diese im Verlauf des Tages zu und ist abends am stärksten. Dies ist kein Grund zur Sorge, die Schwellung verschwindet nach und nach von selbst. Sie können Beschwerden reduzieren, indem Sie das Bein oder den Arm nicht zu viel belasten und höher legen oder tagsüber einen elastischen Strumpf tragen (nachts entfernen).

Terminvereinbarung

Während des ersten Kontrolltermins bestimmt die Pflegekraft, die den Gipsverband legt, gemeinsam mit dem Chirurg die weitere Behandlung. Die Arzthelferin wird Kontakt mit Ihnen aufnehmen, um einen Termin zu vereinbaren.

Terminabsage

Es ist wichtig, dass Sie pünktlich sind. Wenn Sie zum vereinbarten Termin nicht anwesend sein können, teilen Sie dies bitte so schnell wie möglich der Abteilung Chirurgie oder Orthopädie mit.

Het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis is
onderdeel van:



CURAMARE

Ouderenzorg - Thuiszorg - Ziekenhuiszorg