

CHIRURGIE

Gipsverband

G09



HET VAN WEEL-BETHESDA ZIEKENHUIS

Hoofdlocatie:
Stationsweg 22
3247 BW Dirksland

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

U hebt op de afdeling Spoedeisende Hulp een (kunststof) gipsverband gekregen. Hiermee informeert u hoe u hiermee moet omgaan, waar u rekening mee moet houden bij de verwijdering van het (kunststof)gips, wat u moet doen bij klachten en waar u terecht kunt met vragen.

Het gipsverband

U hebt een gipsverband om uw arm of been gekregen. Een verband van kunststof of gips zorgt ervoor dat het deel in het gips rust krijgt en niet meer kan bewegen. Bij een botbreuk bijvoorbeeld zorgt zo'n verband ervoor dat de botten in de goede stand blijven staan en kunnen genezen, bij een beschadigd gewricht of bij beschadigde pezen zorgt het dat deze rust krijgen.

Hieronder volgen enkele tips:

Stevigheid

Gips is pas na 48 uur hard. De eerste 2 dagen moet u er dus voorzichtig mee zijn. Laat het gips niet op een harde rand rusten, maar op een zachte onderlaag. Circulair kunststofgips is al na 30 minuten volledig hard en u hoeft dus minder lang voorzichtig te zijn.

Gips en water

Gips mag niet nat worden. Circulair kunststofgips kan wel tegen water, maar de katoenen kous en watten eronder niet. Bescherm het gips of kunststofgips dus bij het douchen met een plastic zak of een speciale badkous. Een plastic zak kunt u met een pleister waterdicht afplakken op uw huid. Een speciale douchehoes is verkrijgbaar bij de thuiszorg. Voor deze badkous moet u betalen (ziekttekostenverzekeraars vergoeden die meestal niet). Douche zo kort mogelijk.

Houd uw arm of been hoog

Vooraf in de eerste week is het belangrijk dat u uw ingegipste arm of been omhoog houdt om te zorgen dat de bestaande zwelling afneemt en u zo voorkomt dat de zwelling toeneemt. Zorg ervoor dat uw aangedane lichaamsdeel hoger is dan de rest van het lichaam. Is uw arm gezwollen, draag deze dan in een sling (stoffen band), in een mitella (draagdoek) of leg de arm op een kussentje op tafel. 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. Tijdens de hele gipsperiode mag u geen ringen of armbanden dragen. Zij kunnen immers afknellen als er een lichte zwelling ontstaat. Aan de kleur van de nagels kan de bloedsomloop gecontroleerd worden, gebruik daarom geen nagellak. Is uw been gezwollen, leg het dan op één of meerdere kussens. Het is belangrijk dat de voet hoger ligt dan de knie en de knie weer hoger dan de heup. 's Nachts kunt u uw been hoger leggen door het voeteneind van uw bed te verhogen door een kussen onder het matras te leggen. U doet er goed aan om niet te veel te lopen (met uw krukken), omdat het been dan lang naar beneden hangt.

Dystrofie

Ernstige signalen bij een aanhoudende zwelling zijn roodheid of een glanzende huid, waarbij de pijn niet aanmerkelijk verminderd. In het gebruikelijke genezingsproces verminderen de klachten binnen 10 dagen. Is dit niet het geval maakt u dan een afspraak in het ziekenhuis. Een controle is dan nodig om een begin van dystrofie uit te sluiten of vast te stellen. Dystrofie is een aandoening die op kan treden na een letsel of een operatie aan een arm of been. Bij deze aandoening kunnen alle weefsels betrokken raken en het kan dan ook geduid worden als een abnormaal sterke reactie van het lichaam op een letsel of operatie. Als dystrofie snel wordt ontdekt en behandeld, kan het genezen zonder restverschijnselen.

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 dag te doen en minimaal vijf keer achter elkaar.

Armoefeningen

- Strek en buig de elleboog als deze niet in het gips zit.
- Draai rondjes met de schouder.
- Maak een vuist, tel tot drie en strek daarna de vingers.

Beenoefeningen

- Til zittend het gestrekte been gedurende 3 tellen op.
- Indien de knie niet is ingegipst: buig en strek de knie dan.
- Trek de tenen naar u toe (richting van uw neus) gedurende 3 tellen, druk ze hierna 3 tellen lang van u af.

Elleboogkrukken

Een gipsspalk mag u niet belasten, omdat die dan breekt. U mag dus niet lopen of staan zonder het gebruik van krukken. Wanneer de arts u dat heeft gezegd, mag u circulair gips en kunststofgips belasten. U krijgt hierover mondelinge instructies mee. U kunt krukken kopen in het ziekenhuis. U kunt op werkdagen van 09.00-12.00 en van 13.00-16.00 uur terecht bij het Patientenservice Bureau, buiten de openingstijden bij de receptie.

Loopgips

Als de arts toestaat dat u het gips mag belasten krijgt u loopgips. Als u loopgips heeft, zorg 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 stapjes lopen. Onder het loopgips is in het algemeen een zool bevestigd, die u kunt losmaken wanneer 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 hebt, kunt u aan het niet ingegipste been een schoen dragen met een zool of hak van vergelijkbare dikte of hoogte. Bij een loopgipsverband moet u uw been ondersteunen als u zit. Dit kunt u doen door uw been bijvoorbeeld op een krukje te leggen. Dit voorkomt zwelling.

Jeuk en huidbeschadiging

Jeuk wordt meestal veroorzaakt door vocht tussen de huid en het gipsverband. Als u last krijgt van jeuk, kunt u dit bestrijden door de ruimte tussen de huid en het gipsverband voorzichtig droog te föhnen (pas op, 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 zoals een breinaald om de jeuk te bestrijden. Dit kan ernstige huidbeschadigingen veroorzaken. Huidbeschadigingen kunnen ook ontstaan door kleine voorwerpen die tussen het gips en uw huid terecht komen. Vooral kleine kinderen hebben de neiging speeltjes in het gips te verstoppen.

Maatregelen tegen trombose

Als je been in het gips zit, beweeg je minder. Hierdoor is er een kans op trombose (stolsels in het bloed). Het risico is verhoogd bij spataders, zwangere vrouwen en weinig mobiele personen. Om deze reden kan uw behandelend arts bloed verdunnende medicijnen voorschrijven. Dit gebeurt in de vorm van injecties onder de huid. Injecteren kunt u zelf leren of daarvoor thuishulp inschakelen.

Pijnklachten

Bij pijn kunt u gerust Paracetamol gebruiken. Dosering is afhankelijk van gewicht, kijk voor de juiste op de bijsluiter.

Belangrijk

- Houdt u er rekening mee dat u met gips niet mag autorijden, omdat u dan niet verzekerd bent. U kunt hiervoor contact opnemen met uw autoverzekering.
- Als u circulair gips heeft (gips dat rondom zit) mag u niet vliegen.
- Indien u toch gaat vliegen is het verstandig om vooraf bij uw vliegmaatschappij te informeren hoe de richtlijnen zijn van de betreffende maatschappij. Vliegen met gips blijft een beslissing die u neemt op eigen verantwoording.

Wanneer moet u contact opnemen?

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

- Uw vingers of tenen gaan tintelen, “doof” (gevoelloos), dik worden of paarsblauw verkleuren.
- U uw vingers of tenen niet of nauwelijks kunt bewegen.
- Het gipsverband pijn veroorzaakt of knelt (pijn op de plaats van de breuk is meestal niet verontrustend).
- Uw gips gebroken is. In 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 omdat het onderbeengips na een behandelingsperiode eraf mag, dan raden wij u aan een veterschoen of andere stevige schoen mee te nemen. Wellicht mag u dan namelijk weer gaan lopen. Bij het verwijderen van circulair gips of kunststofgips van het been is het belangrijk dat u elleboogkrukken meeneemt, omdat de kans groot is, dat na een gipsbehandeling uw spieren en gewrichten stijf zijn geworden en u dus nog niet goed kan of mag lopen op het aangedane been. Kort na het verwijderen van een circulair gips of kunststofgips van het been kan er zwelling optreden van het been. Om dat tegen te gaan krijgt u een elastische kous. Voor de arm geldt dit in mindere mate. Als er na het verwijderen van het gips 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 overdag een elastische kous te dragen ('s nachts afdoen).

Bericht van verhindering

Het is belangrijk dat u op tijd aanwezig bent. Als u op het afgesproken tijdstip verhinderd bent, vragen wij u dit zo snel mogelijk te melden bij de poli.

Uw afspraak

Een eerste afspraak maken

Voor een eerste afspraak heeft u een verwijzing van de huisarts of andere medisch specialist nodig. Voor bloedprikken hoeft u geen afspraak te maken. Veel afspraken zijn ook online te maken via het PatiëntenPortaal.

Een vervolgafspraak maken of een afspraak wijzigen

U kunt ook uw vervolgafspraak gemakkelijk zelf plannen of een afspraak wijzigen via uw persoonlijk PatiëntenPortaal; mijn.vanweelbethesda.nl. Lukt het niet om uw afspraak digitaal te plannen en wilt u liever één van onze medewerkers spreken? Neem dan telefonisch contact op met het betreffende specialisme via het Afsprakenbureau op 0187 60 23 55. De poliklinieken zijn op werkdagen van 8.30-12.30 en 13.30-16.30 uur bereikbaar.

Meer informatie

Heeft u vragen of wilt u meer informatie? Kijk dan in uw persoonlijk PatiëntenPortaal, op onze website of vraag het aan uw zorgverlener via de [BeterDichtbij](#) app of telefonisch.

PatiëntenPortaal

Op ons PatiëntenPortaal mijn.vanweelbethesda.nl kunt u terecht voor veilige toegang tot uw medisch dossier, persoonlijke gegevens, het maken en inzien van afspraken en voorlichting over uw aandoening en/of behandeling. Het portaal is toegankelijk met behulp van uw DigiD.

BeterDichtbij app

Met de gratis [BeterDichtbij](#) app heeft u eenvoudig en veilig contact met uw eigen arts of andere zorgverlener. Wanneer uw e-mailadres en uw mobiele telefoonnummer correct geregistreerd zijn in ons systeem, ontvangt u na het maken van uw eerste afspraak een uitnodiging voor deze app.

Hulp nodig bij het PatiëntenPortaal of BeterDichtbij?

Neem contact op met de Digihulp van CuraMare via digihulp@curamare.nl of 0187 89 10 10 (tijdens kantooruren).

Vergoeding van uw zorgkosten

Niet alle zorg in het ziekenhuis wordt vergoed door uw zorgverzekeraar. U betaalt ook altijd de hoogte van uw eigen risico. Vraag vooraf bij uw zorgverzekeraar of uw behandeling in ons ziekenhuis vergoed wordt.

Het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis is
onderdeel van:



CURAMARE

Ouderenzorg - Thuiszorg - Ziekenhuiszorg