

## Gips- of kunststofverband

U heeft zojuist een gips- of kunststofverband gekregen. Hiermee kan uw arm of been in een goede stand genezen. In deze folder leest u hoe u met het verband moet omgaan en wat u in bepaalde situaties het beste kunt doen.

### Hoe gaat u om met het verband?

- Een gewoon gipsverband is pas na twee dagen volkomen uitgehard.
- Een kunststofverband is na een half uur uitgehard. Heeft u jeuk onder het verband, ga dan niet met scherpe voorwerpen achter het gips. U kunt hierdoor de huid beschadigen, waardoor er wondjes en infecties kunnen ontstaan. Er is een goede spray te koop tegen de jeuk. De gipsverbandmeester kan u hier meer over vertellen.
- Voor zowel gips- als kunststofverbanden geldt dat deze niet nat mogen worden. Bescherm het tijdens het douchen of baden met een waterdichte hoes. De gipsverbandmeester kan u hier meer over vertellen.

### Hoe voorkomt u zwelling?

Bij een arm- of beenbreuk ontstaat een bloeding met mogelijk een zwelling tot gevolg. Om zwelling of stuwung te voorkomen, legt u de eerste dagen uw arm of been zoveel mogelijk omhoog.

#### *Armgips*

Draag uw arm overdag in een draagdoek/band en leg uw arm 's nachts op een kussen. Beweeg uw vingers zoveel mogelijk en let daarbij op de kleur van de vingers, de temperatuur en de gevoeligheid. Bij een goede doorbloeding zijn de vingers roze van kleur, voelen ze warm aan en zijn ze beweeglijk en normaal gevoelig.

#### *Beengips*

Als u zit, laat uw been dan op een bankje rusten waarbij uw been hoger ligt dan uw heup. Leg een kussen onder het matras aan het voeteneind van uw bed, zodat uw been ook 's nachts wat hoger ligt. Beweeg uw tenen zoveel mogelijk voor een goede doorbloeding. Let hierbij op de kleur van uw tenen, de temperatuur en de gevoeligheid.

### Wat te doen als de zwelling niet overgaat?

Zwelling onder gips kan gevaarlijk zijn. Door onvoldoende ruimte onder het gips kunnen bloedvaten worden dichtgedrukt. In geval van zwelling merkt u het volgende:

- De pijn vermindert niet, maar wordt zelfs heviger.
- Vingers of tenen worden dik, blauw of wit en gaan mogelijk tintelen.

Als dit gebeurt, moet u **onmiddellijk** contact opnemen met de gipskamer.

## **Bewegingsoefeningen**

Doet u onderstaande oefeningen iedere dag, zo mogelijk meerdere malen en minstens 10 keer achter elkaar.

### ***Gipsverband om het bovenbeen***

Til het been loodrecht op. Dit is een tamelijk zware oefening, maar belangrijk om te voorkomen dat uw heup stijf wordt.

### ***Gipsverband om het onderbeen***

Buig en strek het been (de knie en de heup) waarbij u de tenen beweegt.

### ***Gipsverband tot aan de elleboog***

Breng de arm op schouderhoogte. Buig en strek vervolgens de elleboog terwijl u een vuist maakt.

### ***Gipsverband tot aan de schouder***

Breng beide armen op schouderhoogte en maak cirkelvormige bewegingen.

## **Wanneer neemt u contact op met het ziekenhuis?**

Neem contact op met de gipskamer als:

- Uw gips is gebroken waardoor het zijn functie niet meer kan vervullen.
- Het gips op één bepaalde plaats blijft drukken.
- De pijn aanhoudt of zelfs verergert.
- Vingers of tenen dik, blauw of wit worden en eventueel gaan tintelen, zelfs als u uw arm of been omhoog legt.

Wanneer zich bovenstaande problemen voordoen, neemt u dan contact op met de gipskamer. De gipskamer is van maandag tot en met vrijdag bereikbaar van 8.30-16.30 uur op telefoonnummer 0485-84 50 00. Buiten de openingstijden verbindt de receptioniste u door met de Spoedeisende Hulp.

## **Meer informatie**

Als u vragen heeft over het gips- of kunststofverband, kunt u telefonisch contact opnemen met de gipskamer via de receptie van het Maasziekenhuis. Het telefoonnummer is 0485-84 50 00.