



Alarmsignalen

Raadpleeg onmiddellijk uw huisarts of het ziekenhuis als u, ondanks het volgen van de raadgevingen, toch last hebt van een van de volgende symptomen.

- Vingers of tenen die meer zwellen, verkleuren, kouder worden, tintelen, pijnlijk gespannen of gevoelloos worden.
- Verlies van beweeglijkheid in de vingers of tenen.
- Aanhoudende, toenemende pijn in het gips.
- Wanneer er met bloed of vocht doordrenkte vlekken ontstaan.
- Wanneer het gipsverband gebroken is, te strak is of veel te los zit.

Hebt u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met het secretariaat van de consultatie Orthopedie op het nummer 03/443.48.11/12

Buiten de kantooruren kan u contact opnemen met uw huisarts of de dienst spoedgevallen op het nummer 03/443.30.11

We wensen u alvast een spoedig herstel!



Richtlijnen bij het dragen van een gipsverband



Verzorg uw gips goed, uw gips zorgt goed voor u!

Geachte patiënt,

U kreeg zojuist een gipsverband. Dit verband zorgt ervoor dat het geblesseerde lidmaat niet meer kan bewegen zodat het kan rusten, ontzwellen en vlugger genezen.

Met deze brochure willen we u graag meer algemene informatie geven over het dragen van een gipsverband **Let wel dat het advies van uw arts en uw situatie afwijkend kan zijn van de inhoud van deze folder. Volg in dat geval de instructies van uw arts op.**

SOORTEN GIPSVERBAND



Witte **kalk** gips: dit krijgt u meestal bij een eerste behandeling na ongeval of operatie. Deze wordt meestal halfopen aangelegd, om nog wat zwelling toe te laten.



Circulair synthetische gips: dit krijgt u meestal als de zwelling is afgenomen.

Goed om weten

Een **wit gipsverband** moet ongeveer **48 uur** drogen. Wees daarom de eerste 2 dagen voorzichtig. Laat uw gips niet op een harde, scherpe rand rusten, maar op een zachte onderlaag.

Op een open beengips mag u zeker niet steunen. Indien u een loopgips hebt, volgt u de instructies van de arts.

Een **synthetische gips** is na 30 minuten al droog en kan dus, **indien toegestaan**, snel belast worden.

Richtlijnen en tips

• Hoogstand

De eerste dagen na het aanleggen van het gipsverband is het aangeraden het lidmaat in hoogstand te plaatsen. Dit kan zwelling voorkomen of doen verdwijnen.

Is uw arm ingegipst, kan u uw arm in een sling dragen of hem op een kussen leggen.

Zorg ervoor dat uw hand hoger ligt dan uw elleboog.

Indien uw been ingegipst is, laat u uw been zodanig rusten dat uw voet hoger ligt dan uw knie.

Een immobilisatie veroorzaakt een vertraging van de bloedsomloop en kan het risico op trombose en flebitis verhogen.

Om deze reden krijg je doorgaans bij een beengips spuitjes (niet voor kinderen) ter voorkoming van klontervorming in de aders.

• Beweging

Oefeningen zorgen niet enkel voor een goede bloedsomloop, maar houden ook de niet ingegipste gewrichten soepel en onderhouden zoveel mogelijk de spierkracht.

Armoefeningen:

Maak een stevige vuist en strek uw vingers. Ga iets voorover staan en draai rondjes met uw schouder alsof je in een grote pot roert. Breng de arm geregeld boven uw hoofd. Strek en buig je elleboog, indien mogelijk.

Beenoefeningen:

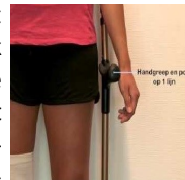
Strek en plooi de tenen. Span uw bovenbeenspier op door het gestrekte been op te tillen. Strek en buig uw knie, indien mogelijk.

Herhaal deze oefeningen een paar keer per dag.

• Krukken

Het is belangrijk om enkel te steunen en te stappen op uw gips als uw arts dat toelaat. Indien u met krukken moet stappen, is het belangrijk om de krukken op de juiste hoogte in te stellen. Wanneer u goed rechtop staat moet het handvat van de kruk op polshoogte zijn zodat je geen te grote stappen neemt.

Krukken kan je op de gipskamer of bij de mutualiteit verkrijgen.



• juwelen en nagellak

Bij een gips rond de arm moeten de ringen verwijderd worden. Reeds bij een lichte zwelling van de vingers kunnen er problemen met de bloedsomloop optreden.

Aan de kleur van de nagels kan je zien of de vingers of tenen goed doorbloed blijven. U kan dus beter geen nagellak opdoen.

• Water

Gips mag niet nat worden. Gebruik tijdens het douchen een plastic zak en sluit deze hermetisch af met tape. Eventueel kan je een speciaal waterdichte douchehoes bij de apotheek of mediotheek aankopen.

In bepaalde omstandigheden is het mogelijk om een waterbestendige gips te verkrijgen.

• Jeuk

Bij jeuk of irritatie kan u best gebruik maken van een **anti-jeukspray** "Comfort aid". U mag deze spray echter **niet gebruiken na een operatie**.

Verder kan de koele lucht van een haardroger wat verlichting geven.

Ga nooit met een breinaald of een ander scherp voorwerp onder uw gipsverband. Op die manier kan je verwondingen van de huid veroorzaken.

• Pijnstilling

Bij pijn mag u een eenvoudige pijnstiller gebruiken. Volg hierbij de voorgeschreven dosering.

• Voertuig besturen

Met een gipsverband mag u geen motorvoertuig besturen. **De arts zal hiervoor geen attest schrijven.**

Voor meer informatie hierover kan u best contact opnemen met uw verzekeringsmakelaar.

• Vliegen

Als u wilt gaan vliegen, neemt u best contact op met de arts en de vliegtuigmaatschappij. Sommige maatschappijen willen namelijk geen mensen met een gipsverband aan boord.