

## Gipsverbanden

U heeft op de afdeling spoedeisende hulp van het ziekenhuis een gipsverband gekregen. In deze folder leest u hoe u hiermee moet omgaan, waar u rekening mee moet houden bij de verwijdering van het gips, wat u moet doen bij klachten en waar u terecht kunt met vragen. Het is goed u te realiseren dat de situatie voor iedereen weer anders kan zijn.

### Wat u moet weten over uw gipsverband

U heeft een gipsverband om uw arm of been gekregen. Een verband van gips zorgt ervoor dat de botbreuk in de goede stand blijft staan en dat het beschadigde gewricht en/of de beschadigde pezen rust krijgen.

Gips is pas na 24 uur volledig hard. De eerste dag moet u er dus voorzichtig mee zijn. Laat het gips niet op een harde rand rusten, maar op een zachte onderlaag.

### Hoe omgaan met een gipsverband

#### *Douchen*

Gips mag niet nat worden. Bescherm het gips 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 badkous, of informatie hierover, is verkrijgbaar bij de thuiszorgwinkel. Voor deze badkous moet u betalen (ziekttekostenverzekeraars vergoeden dit meestal niet). Douche zo kort mogelijk.

#### *Zwelling*

Het is belangrijk dat u uw ingegipste arm/been hoog legt, dit om te voorkomen dat uw been/arm gaat zwellen of om te zorgen dat een bestaande zwelling afneemt. Bij gips om hand of arm mag u geen ringen dragen.

#### *Arm*

Draag uw arm in een sling (stoffen band), in een mitella (draagdoek) of leg de arm op een kussentje op uw schoot. Zorg ervoor dat de hand hoger is dan de elleboog. 's Nachts kunt

u de sling/mitella afdoen en eventueel de arm op een kussen leggen.

#### *Been*

Leg uw been 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 een kussen onder uw matras leggen aan het voeteneind. U doet er goed aan om niet te veel, met uw krukken, te lopen omdat het been dan lang naar beneden hangt.

#### *Bewegen*

Het is belangrijk dat u oefeningen doet met het ingegipste lichaamsdeel om de bloedsomloop te stimuleren, niet ingegipste gewrichten soepel te houden en de spierkracht zo veel mogelijk te behouden

### Oefeningen

Probeer de volgende oefeningen enkele malen per dag te doen en minimaal vijf keer achter elkaar.

#### *Arm*

- Maak drie tellen lang een stevige vuist, strek de vingers vervolgens drie tellen;
- Draai rondjes met de schouder: ga in een iets voorovergebogen houding staan en maak een beweging alsof u ouderwets koffie maalt;
- als de elleboog niet is ingegipst: strek en buig de elleboog.

#### Almelo

Zilvermeeuw 1

Postbus 7600

7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141

Postbus 546

7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT\_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

### *Been*

- Trek de tenen naar u toe, richting uw neus, gedurende drie tellen en druk ze hierna drie tellen lang van u af;
- Zittend: til het gestrekte been gedurende drie tellen op;
- Indien de knie niet is ingegipst: buig en strek de knie.

### **Elleboogkrukken**

Een gipsspalk mag u niet belasten: dit gips geeft onvoldoende stabiliteit en breekt onder de druk van gewicht. Dit heeft vooral gevolgen voor een beengipsspalk: u mag niet lopen of staan zonder het gebruik van krukken. U kunt elleboogkrukken huren bij de SEH. De kosten zijn 4 euro/week, voor tenminste 3 weken af te nemen.

Als u een onderbeengips heeft gekregen gebruikt u de komende tijd uw kuitspieren minder dan normaal. Het bloed uit de benen wordt hierdoor niet goed meer teruggepompt naar het hart, waardoor u in sommige gevallen een grotere kans heeft op een trombosebeen. Om dit te voorkomen schrijft de arts u indien nodig (leeftijd >16 jaar) een medicijn voor, Fragmin, dat u één keer per dag vlak onder de huid met een spuitje moet injecteren tot het gips af mag. De verpleegkundige laat u zien hoe u dat het beste kunt doen.

### **Jeuk en huidbeschadiging**

Jeuk wordt meestal veroorzaakt door vocht tussen de huid en het gipsverband zoals bij transpiratie en bij nat worden. Niet iedereen krijgt last van jeuk. Als u last krijgt van jeuk, kunt u dit bestrijden door droog te föhnen tussen de huid en het gipsverband. Niet te warm in verband met verbranding. 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 terechtkomen. Vooral

kleine kinderen hebben de neiging speeltjes achter het gips te verstoppen.

### **Gebruik extra vitamine C bij gebroken pols**

U bent zojuist behandeld voor een gebroken pols. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat bij een breuk van pols het zinvol is om extra vitamine C te gebruiken.

Voldoende aanwijzingen tonen aan, dat door gebruik van extra vitamine C, de kans op het krijgen van chronische pijnklachten wordt verminderd. Vitamine C is vrij verkrijgbaar bij de drogist.

### **Wanneer contact opnemen**

Neemt u telefonisch contact op als, ondanks het hoog leggen of hoog houden van uw been of arm:

- uw vingers of tenen gaan tintelen, 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;
- uw gips nat en slap geworden is.

Tijdens kantooruren kunt u contact opnemen met het secretariaat van de traumachirurgen, telefoonnummer 088 708 52 33.

Buiten kantooruren kunt u, alleen in acute gevallen, contact opnemen met de afdeling spoedeisende hulp, telefoonnummer 088 708 78 78.

### **Verwijderen van het gipsverband**

Als u naar het ziekenhuis komt om een onderbeengipsspalk, aangelegd vanwege enkelbandletsel, te laten verwijderen raden wij u aan een veterschoen of andere stevige schoen mee te nemen. Als u enkeltape of een 'softcast' (een verend soort gips) krijgt, mag u namelijk weer gaan lopen.

Als u een armspalk heeft, neem dan een mitella mee.

### Vragen

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, neemt u dan contact op met de polikliniek heelkunde, telefoonnummer 088 708 52 33.

### Tot slot

Deze folder werd samengesteld door de maatschap chirurgie naar het voorbeeld van de folders van de *Commissie Voorlichting van de Nederlandse Vereniging voor Heelkunde*.

### Fragmin bij een onderbeengips

- Ja
- Nee

### **Pijnstilling, zo nodig gebruiken**

Het is belangrijk dat u de pijnstilling gelijkmatig over de dag verdeelt, zodat u een constante concentratie van het medicijn in uw bloed opbouwt. Hierdoor werkt de pijnstilling beter. Alleen het aangekruiste medicijn is voor u van toepassing.

- Paracetamol tabletten/zetpillen (vrij verkrijgbaar)
- Diclofenac
- Naproxen (vrij verkrijgbaar) starten met 500 mg daarna om de 8 a 12 uur 250 mg
- Omeprazol of pantoprazol
- Ander recept

### **Overige medicatie**

- Vitamine C 1xdaags 500 mg gedurende 7 weken (vrij verkrijgbaar)
- Fragmin 1x daags
- Movicolon ....zakjes per dag

### **Controleafspraak**

U krijgt een controle afspraak thuis gestuurd. Mocht u geen afspraak ontvangen hebben neem dan even contact op met de betreffende polikliniek.

### Telefonische bereikbaarheid:

- Polikliniek traumachirurgie**  
Telefoonnummer 088 708 52 33  
Controle over \_\_\_ dagen/weken.
  - Almelo route 1.8
  - Hengelo route 0.6
- Polikliniek orthopedie**  
Telefoonnummer 088 708 33 70  
Controle over \_\_\_ dagen/weken.
  - Almelo route 1.9
  - Hengelo route 0.5

### Voordien röntgen

- Radiologie Almelo, route 1.6
- Radiologie Hengelo, route 0.8

### Nazorg app 'ZGT Traumachirurgie'

ZGT biedt u nu de mogelijkheid om informatie die van belang is tijdens het revalideren van een opgelopen botbreuk via een app te ontvangen. Daarmee wordt u voorzien van de juiste informatie op het juiste moment.

Naast informatieve folders bevat de app ook instructiefilmpjes met fysiotherapeutische oefeningen die nodig zijn om het herstel te bevorderen. De app biedt informatie over breuken van de volgende lichaamsdelen: schouder, elleboog, pols, knie en enkel (gips of operatief).

Op de website [seh.zorg.nl](http://seh.zorg.nl) en in de app 'SEH zorg', vindt u informatie die nuttig kan zijn na een bezoek aan de SEH.

Op de website [trauma.nl](http://trauma.nl) vindt u informatie als u wat gebroken heeft of een ongeval hebt gehad.