

## Aandachtspunten gips of kunststofverband

### Gips- of kunststofverband

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

### Hoe gaat u om met een gips- of kunststofverband?

- Een gipsspalk mag u niet belasten.
- Een kunststofverband mag u al na 30 minuten belasten, tenzij dit anders met u is afgesproken.

Om zwelling of stuwung te voorkomen legt u de eerste dagen uw arm of been hoog. Hierbij moet de pols hoger dan de elleboog en de enkel hoger dan de knie en heup.

### Belangrijke adviezen

- Draag geen ringen of armbanden, deze kunnen gaan knellen bij een zwelling.
- Leg het gipsverband niet op harde randen, ondersteun het met een kussen.
- Is het gips- of kunststofverband gebroken, belast het verband niet! Neem zo spoedig mogelijk contact op met de gipsverbandmeester.
- Gips- en kunststofverband mogen niet nat worden. Bescherm het tijdens het douchen en baden met een waterdichte hoes.
- Jeuk kunt u verhelpen met een anti-jeuk spray (als u geen wonden heeft). Dit kunt u kopen bij de apotheek. Een alternatief is blazen met een föhn (op een lage temperatuur!), of met een stofzuiger over het gips zuigen.
- Rook niet, roken heeft een negatieve invloed op de botgenezing.

Over de anti-jeuk spray, waterdichte douchehoezen en elleboogkrukken kan de gipsverbandmeester u meer informatie geven.

### Bewegingsoefeningen

Doe de oefeningen iedere dag. Zo mogelijk elk uur en minstens 10 keer achter elkaar.

#### Arm

- 3 tellen een vuist maken, dan 3 tellen de vingers strekken.

- Draai rondjes met uw schouder, ga iets voor over staan en maak een beweging als of u ouderwets koffie maalt.
- Buig en strek de elleboog, als deze niet is ingegipst.

### *Been*

- Buig en strek de tenen, telkens 3 tellen.
- Til het gestrekte been 3 tellen op en laat langzaam weer zakken.
- Buig en strek de knie, als die niet is ingegipst.

### **Wanneer moet u contact opnemen met het ziekenhuis?**

Als uw verband zodanig knelt dat uw vingers of uw tenen:

- dikker worden
- verkleuren
- kouder worden
- tintelen
- pijnlijk gespannen aanvoelen
- gevoelloos worden
- als het gips te ruim wordt
- als het gips teveel schuurt op de huid
- als het gips gescheurd of gebroken is
- als de pijn niet vermindert, maar toeneemt.

### **Wie kunt u bellen?**

Tijdens kantooruren belt u de gipsverbandmeester:

- (076) 595 40 69
- (0162) 32 73 63

In de avond- en nachturen en in het weekend neemt u contact op met de Spoedeisende Hulp.

- (076) 595 40 47

### **Vragen?**

Aarzel niet om uw vragen te stellen, bij uw controlebezoek, aan de behandelend arts of de gipsverbandmeester. Zij zijn graag bereid u te helpen of te adviseren.

## Handig om te weten

Tijdens het bezoek krijgt u veel informatie en doet u veel indrukken op. We adviseren u een familielid of goede bekende mee te nemen. Twee horen meer dan één.

U kunt bij uw controleafspraken gebruik maken van een rolstoel, die staan bij de hoofdingang. U heeft hiervoor geen muntje nodig. Breng eventueel uw krukken ook mee.

Hieronder treft u links naar meer informatie over de gipskamer en diverse informatiefolders.

- [Welkom op de gipskamer\(https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-amphia-heet-u-welkom-op-de-gipskamer\)](https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-amphia-heet-u-welkom-op-de-gipskamer)
- [Informatie voor kinderen\(https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-kinderen-info-met-het-klokhuis-op-de-gipskamer\)](https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-kinderen-info-met-het-klokhuis-op-de-gipskamer)
- [?Gips & gemotoriseerd verkeer\(https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-gips-en-deelnemen-aan-het-gemotoriseerd-verkeer\)](https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-gips-en-deelnemen-aan-het-gemotoriseerd-verkeer)
- [Gips & lopen met krukken\(https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-gips-en-lopen-met-krukken\)](https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-gips-en-lopen-met-krukken)
- [Gips & medische hulpmiddelen\(https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-verkrijgen-van-medische-hulpmiddelen\)](https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-verkrijgen-van-medische-hulpmiddelen)
- [Gips & vliegen\(https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-gips-en-vliegen\)](https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-gips-en-vliegen)
- [Gips & zwemmen\(https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-gips-om-te-zwemmen\)](https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-gips-om-te-zwemmen)
- [Gips & diabetisch voet\(https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-polikliniek-diabetische-voet-gipsbehandeling\)](https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-polikliniek-diabetische-voet-gipsbehandeling)
- [Het bepalen van uw pijn \(score\)\(https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-het-bepalen-van-de-pijnscore\)](https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-het-bepalen-van-de-pijnscore)
- [?Revalidatie enkel \(oefeningen\)\(https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-revalidatie-enkel-oefeningen\)](https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-revalidatie-enkel-oefeningen)
- [Revalidatie hand/vingers \(oefeningen\)\(https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-revalidatie-hand-oefeningen\)](https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-revalidatie-hand-oefeningen)
- [Revalidatie pols \(oefeningen\)\(https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-revalidatie-pols-oefeningen\)](https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-revalidatie-pols-oefeningen)
- [Revalidatie elleboog \(oefeningen\)\(https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-revalidatie-elleboog-oefeningen\)](https://www.amphia.nl/folders/gipskamer-revalidatie-elleboog-oefeningen)

Meer lezen over de gipskamer van Amphia?

[Ga naar afdeling Gipskamer \(https://www.amphia.nl/afdelingen/gipskamer\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/gipskamer)