

# Gipsbroek

## De verzorging thuis

In deze folder leest u informatie over een gipsbroek en de verzorging van uw kind met een gipsbroek. Zo kunt u zich goed voorbereiden.

### Wat is een gipsbroek?

Een gipsbroek is een aangelegd verband van sneldrogend, lichtgewicht kunststof (gekleurd gips). Een gipsbroek kan aangelegd worden aan één of aan beide benen. Het verband wordt aangebracht vanaf de taille tot aan de enkels of tenen, met een uitsparing in het kruis. De binnenkant bestaat uit een wattenlaag met een stoffen bekleding. Dit beschermt de huid. Krijgt uw kind een gipsbroek aan beide benen? Dan wordt een stok tussen de benen geplaatst om steun te geven.

*Let op: deze stok is niet bedoeld om uw kind aan op te tillen!*



### Verzorging van het gips

Hoe verzorgt u het gips?

- draagt uw kind luiers? Verschoon deze dan regelmatig en vaker dan normaal
- nat gips kunt u drogen met een lauwe föhn of zacht tissue papier
- vies gips kunt u schoonmaken met een vochtige doek en drogen met een lauwe föhn
  - stinkend gips kunt u druppelen met Nilodor of Confort Aid. Dit is verkrijgbaar bij de apotheek. De druppels absorberen ongewenste geurtjes. Een ontsteking onder het gips kan ook zorgen voor een vieze geur. Als u twijfelt, neem dan contact op met de gipskamer
- kruimelend of slijtend gips ontstaat doordat de wattenlaag door beweging van het kind gaat verschuiven ten opzichte van het gips. Vraag aan een medewerker van de gipskamer naar Cellona polsterverband. Hiermee kunt u thuis de scherpe randjes afplakken. Cellona

polsterverband is ook verkrijgbaar bij de apotheek

- jeuk onder het gips is heel vervelend. U kunt bij jeuk met een wattenstokje onder het gips 'lotio alba camitol 5%' aanbrengen. Dit is een verkoelende lotion. De lotion korrelt niet en maakt het gips niet nat. U kunt 'lotio alba camitol 5%' verkrijgen bij de apotheek

### **Controleer regelmatig**

- of het gips niet te strak voelt
- scherpe randjes of uitsteeksels van de gipsbroek
- de kleur van de tenen (roze)
- de temperatuur van de voeten. Als de voeten te koud zijn kunnen sokken helpen. Koude voeten kan ook een teken zijn dat het gips te strak zit of ergens knelt
- of de enkels en tenen kunnen bewegen
- of de tenen niet zwellen
- of de voet niet naar binnen draait
- of uw kind goed recht in het gips blijft liggen
- of het kind geen drukplekjes (rode plekjes) heeft op de billen of rug. U kunt dit goed bekijken als uw kind op de buik ligt

Neem bij problemen of twijfel tijdens kantoortijden altijd contact op met de gipskamer:

- locatie Alkmaar, telefoonnummer 072 – 548 2456
- locatie Den Helder, telefoonnummer 0223 – 69 6409

Bij acute problemen buiten kantoortijden kunt u contact opnemen met de spoedeisende hulp:

- locatie Alkmaar, telefoonnummer 072 – 548 2488
- locatie Den Helder, telefoonnummer 0223 – 69 6661

### **Lichamelijke verzorging bij niet-zindelijke kinderen**

Bij kinderen die nog niet zindelijk zijn, is het moeilijk om het gips droog te houden. Het beste kunt u uw kind dan om de 3 uur verschonen. Ook is het aan te raden om 's avonds weinig drinken meer te geven, om te voorkomen dat er 's nachts te veel urine in de luier komt. Om te voorkomen dat het gips nat wordt, kunt u gebruik maken van inlegluiers. In principe vergoedt de ziektekostenverzekeraar deze inlegluiers niet voor kinderen onder de 5 jaar. Deze regeling wordt gelukkig niet in alle gevallen strikt opgevolgd. U kunt proberen de extra inlegluiers te declareren. Hiervoor kunt u een verklaring vragen bij uw behandelend arts.

### **Lichamelijke verzorging bij zindelijke kinderen**

Als kinderen al zindelijk zijn voordat ze in het gips gaan, dan is dat ook met een gipsbroek goed mogelijk. Het is soms even zoeken hoe u dit het handigst aanpakt. Hieronder volgen enkele tips:

- soms is het mogelijk dat uw kind nog op het toilet kan zitten, eventueel met behulp van een toiletverkleiner. U kunt dan een krukje of stoel voor de benen neerzetten en een kussen in de rug geven. Een nadeel is dat u uw kind op het toilet moet tillen
- een andere mogelijkheid is het gebruik van een po. Maak daarbij ook gebruik van een celstof onderlegger. Dit is een absorberend kleedje die ervoor moet zorgen dat het gips droog blijft. Een po kunt u bij verschillende thuiszorginstellingen lenen. Celstofonderleggers zijn bij de

apotheek te koop. Met een recept van de behandelend arts krijgt u deze vaak vergoed

- jongens kunnen plassen in een fles, deze kunt u lenen bij een thuiszorgwinkel
- als uw kind moeite heeft om dit op bovenstaande manieren te doen, is het aan te raden toch luiers te gebruiken in combinatie met een inlegluier. Na de gipsperiode is uw kind weer snel zindelijk

### **Problemen met de stoelgang**

Soms krijgen kinderen moeite met de stoelgang (ontlasting). Door de gipsbroek bewegen zij minder. Hierdoor kan er obstipatie (verstopping) ontstaan. Er zijn hulpmiddelen om de stoelgang van uw kind te bevorderen. Hierbij kunt u denken aan kruidenthee voor een natuurlijke stoelgang van het merk 'Zonnatura' of 'Roosvicee Laxo' met pruimen.

### **Het behouden van de spierkracht**

Het is belangrijk dat uw kind eenmaal per dag een halfuur op de buik ligt. U voorkomt hiermee drukplekjes en uw kind houdt hiermee de rugspieren sterk. Leg hiervoor een kussen onder de buik van uw kind. De fysiotherapeut oefent dit met u in het ziekenhuis.

Om de spierkracht in de benen enigszins te behouden en om spitsvoet(en) te voorkomen is het goed als uw kind dagelijks een paar keer de tenen richting de neus beweegt.

### **Voeding**

Borstvoeding geven aan kinderen met een gipsbroek is goed mogelijk. Het is even zoeken naar de goede houding voor moeder en kind. Een hoofdkussen of een voedingskussen kunnen hierbij goed van pas komen.

Doordat kinderen in een gipsbroek minder bewegen dan normaal, hebben zij minder calorieën nodig. Geef geen voedingsmiddelen die extra gasvorming in de darmen veroorzaken, bijvoorbeeld uien, bonen en erwten. Geef uw kind meerdere keren op een dag kleine porties. Laat uw kind ook geen frisdrank met prik (koolzuurhoudend) drinken.

### **Kleding**

Schoolgaande kinderen willen het liefst 'gewone' kleren aan. Een broek met een sluiting in de zijnaad of met binnen-beensluiting is erg handig. Een sportbroek in een maat groter is ook goed bruikbaar. Het is handig om in de zijnaad/zijnamen van onderbroekjes een klittebandsluiting te maken. Bij kinderen die nog niet zindelijk zijn, kan over de luier een rompertje worden gedragen.

### **Kledingmaat**

Meestal heeft uw kind één of 2 maten groter nodig dan normaal. Broekjes die uw kind over de gipsbroek draagt, moeten op maat worden gemaakt met een sluiting van drukknoepen of klittenband in de zijnaad of binnen-beensluiting. U trekt de broek vervolgens over het hoofd van uw kind aan. Bij een gipsbroek aan één been kan het kind gewone kleren dragen, eventueel in een maat groter.

### **Speeltips**

Het kan moeilijk zijn om een kind in een gipsbroek de hele dag bezig te houden. De kinderstoel kan zo omgebouwd worden dat het kind daarin kan spelen met blokken, boekjes en puzzels. Hieronder een aantal tips:

- spelen op de buik. Kinderen willen graag van alles ontdekken. Een zelfgemaakt buikkarretje is voor kinderen vanaf 9 maanden goed te gebruiken. Op een vloerkleed of buiten op het gras kan een kind op de buik spelen. Dit is ook een goede oefening voor de rugspieren
- spelen met andere kinderen. Mogelijk kunt u wat oudere kinderen die met andere kinderen willen spelen, bij u thuis uitnodigen
- spelen op bed. Spelen op bed gaat altijd prima. Knutselen met een bedtafeltje is ook goed mogelijk. Probeer te regelen dat uw kind naar school kan of naar de kinderopvang als uw kind daar weer aan toe is. Het kan een leuke afwisseling zijn voor de dag

## Slapen

Slapen is voor de kleinere kinderen vaak geen probleem. Bij oudere kinderen met een gipsbroek ontstaan soms andere slaapgewoontes. Ze slapen vaak korter, worden soms rusteloos en kunnen 's nachts angstig of verdrietig zijn. Kramp, jeuk en niet kunnen omdraaien zorgen vaak voor verstoorde nachten van uw kind en daarmee ook van uzelf. Meestal went de nieuwe slaaphouding na een aantal dagen/weken.

## Ondersteuning met kussens

Het is belangrijk dat uw kind in bed ondersteuning krijgt met behulp van kussens. Met name de benen hebben ondersteuning nodig. Let hierbij op de rand van het gips in de rug. Bij onvoldoende ondersteuning van de onderbenen kan de rand in de rug drukken. U kunt een molton onder de rug leggen, tegen de rand van de gipsbroek aan.

## Vervoer

Vervoer kan lastig zijn als uw kind een gipsbroek heeft. Hieronder een aantal tips.

### Buggy of tweelingwandelwagen

Kinderen tot de leeftijd van ongeveer 3 jaar kunnen afhankelijk van hun gewicht in een buggy of een tweelingwandelwagen. Bij de thuiszorgwinkel zijn meestal enkele rolstoelen beschikbaar voor kinderen met een gipsbroek. Tweelingwagens kunt u huren bij de VAH (Vereniging Aangeboren Heupafwijkingen), als u daar lid van bent.

### Rolstoel

Schoolgaande kinderen in het gips hebben een rolstoel nodig. Een kinderrolstoel met voldoende breedte of een volwassen rolstoel met verstelbare rugleuning is noodzakelijk omdat de kinderen in een halfzittende houding zijn ingegipst. Ook moet de rolstoel voorzien zijn van beensteunen die volledig horizontaal kunnen, om de benen te ondersteunen. Oudere kinderen kunnen vaak gebruik maken van een rolstoel voor volwassenen. Hierbij is het belangrijk dat de rugleuning verstelbaar is en er verstelbare beensteunen aanwezig zijn. U kunt kussens gebruiken om de stoel passend te maken.

Thuiszorgwinkels hebben mogelijk een rolstoel beschikbaar voor kinderen met een gipsbroek. Als het vinden van een geschikte rolstoel een probleem is, kunt u proberen via uw ziektekostenverzekeraar een rolstoel aan te vragen. Vervoer met de rolstoel is mogelijk met een rolstoeltaxi of rolstoelbus. Uw ziektekostenverzekeraar vergoedt deze kosten niet volledig.

## **Auto**

Voor een kind in een gipsbroek is het lastig om een geschikt autostoeltje te vinden. Het is soms nodig om de riempjes te verlengen. U kunt bij de VAH terecht voor informatie over de leverancier van speciale autostoeltjes. Wanneer u geen geschikt autostoeltje heeft adviseren wij om het vervoer per auto zoveel mogelijk te beperken.

## **Aangepaste meubels**

Een kind in een gipsbroek is zwaar en moeilijk te tillen. Om rugklachten te voorkomen is een goede werk- en tilhoogte belangrijk. U kunt daarvoor:

- een hoog-laagbed huren bij een thuiszorginstelling
- de commode zo hoog mogelijk maken
- gebruik maken van een box met een verhoogde bodem
- gebruik maken van een wipstoeltje zonder opstaande randen
- uw kind in een zitzak plaatsen; dit kan een ideale oplossing zijn, deze vormt zich namelijk om het kind heen

## **Voorbereiding voor opname**

Het is van belang om u op een aantal praktische zaken voor te bereiden wanneer uw kind in een gipsbroek thuis komt. Hieronder staan een aantal punten waar u rekening mee kunt houden. Begin op tijd met deze voorbereidingen. Met name het regelen van een rolstoel kan lastig zijn en tijd kosten.

- leen zo nodig bij een thuiszorgwinkel een hoog/laag bed. Gebruik van bedklossen is ook mogelijk. Hiermee verhoogt u het bed. In dit geval is het handig om ook een rugsteun en bedtafeltje te lenen
- voor grotere kinderen en tieners is het handig om een bed in de huiskamer te zetten. Zeker in het begin kan uw kind nog niet de hele dag in de rolstoel zitten. Als traplopen niet mogelijk is kan uw kind 's nachts in de huiskamer slapen
- voor schoolgaande kinderen heeft u mogelijk elleboogkrukken nodig. Dit geldt alleen bij één ingegipst been
- huur een (kinder) rolstoel met verstelbare rugleuning. Deze kunt u lenen bij een thuiszorginstelling of een revalidatiewinkel. Mocht de verzekering uw verzoek afwijzen dien dan altijd een bezwaar in
- een tuinstoel met verstelbare rugleuning kun u thuis goed gebruiken
- zorg voor een verklaring van uw behandelend arts voor de vergoeding van inlegluiers. Deze verklaring heeft u nodig bij het aanvragen van inlegluiers. Dien tijdig de aanvraag in. Vaak wijst de ziektekostenverzekeraar uw aanvraag in eerste instantie af
- regel eventueel zorgverlof bij uw werkgever
- overleg met de kinderopvang of school over de situatie van uw kind en de mogelijkheden die er zijn
- denk aan het kopen of maken van kleding, één of 2 maten groter

## Meer informatie

Voor meer informatie kunt u ook kijken op internet:

- [www.heupafwijkingen.nl](http://www.heupafwijkingen.nl)

## Uw vragen

Wij hopen dat u zo voldoende informatie heeft om u voor te bereiden op de verzorging van uw kind in een gipsbroek. Met vragen of klachten kunt u contact opnemen met de gipskamer. Dit kan op werkdagen van 08:30 tot 12:30 uur en van 13:30 tot 16:00 uur:

- locatie Alkmaar, telefoonnummer 072 – 548 2456
- locatie Den Helder, telefoonnummer 0223 – 69 6409