

Leefregels bij gipsverband

Gipskamer

U heeft voor herstel van uw arm of been een gipsverband gekregen. In deze folder vindt u leefregels voor een goed herstel.

Leefregels

Voor goed herstel is het belangrijk dat u de volgende leefregels goed opvolgt.

Arm:

- draag uw arm in een sling / mitella of leg de arm op een kussentje op uw schoot. Dit is om zwelling te voorkomen of om er voor te zorgen dat de bestaande zwelling afneemt. Uw hand moet in de mitella hoger liggen dan uw elleboog. Anders ontstaat er zwelling van uw vingers
- voor een goede bloedcirculatie is het belangrijk om de vingers regelmatig te bewegen. Dit doet u door een vuist te maken en deze weer volledig te strekken. Dit kan in het begin pijnlijk zijn. Toch is het belangrijk dat u dit heel regelmatig doet

Been:

- leg uw been op een of meerdere kussens. Het is belangrijk dat uw enkel hoger ligt dan de knie en de knie hoger dan de heup
- door het been hoog te leggen neemt de pijn en de zwelling af. Voor een goede bloedcirculatie is het belangrijk de tenen regelmatig te bewegen

Belangrijk om te weten:

- kalkgips is na 48 uur uitgehard
- kunststof gips is na 30 minuten uitgehard
- kalk en kunststofgips mogen niet nat worden. Is het toch nat geworden? Probeer u het dan eerst droog te föhnen. Er zijn ook douchehoezen te koop
- draag geen ringen of armbanden, deze kunnen afknellen

Bij welke klachten waarschuwt u het ziekenhuis?

Neem bij (één van) de volgende klachten contact op met de gipskamer:

- de vingers of tenen worden dik
- de vingers of tenen worden blauw
- de vingers of tenen doen pijn of tintelen
- pijn in de kuit bij een gips om uw been
- wanneer gips kapot is
- wanneer gips te los zit

Wanneer het gips te strak zit kunt u één van bovenstaande klachten krijgen.

Uw vragen

Met vragen of klachten kunt u contact opnemen met de gipskamer. Dat kan op werkdagen van 08:30 tot 12:30 uur en van 13:30 tot 16:00 uur:

- locatie Alkmaar: 072 - 548 2456
- locatie Den Helder: 0223 - 696 409

's Avonds, 's nachts en in het weekend kunt u contact opnemen met de spoedeisende hulp (SEH):

- locatie Alkmaar: 072 - 548 2480
- locatie Den Helder: 0223 - 69 6969