



GIPS

Beste patiënt,

In overleg met uw behandelend geneesheer heeft u zojuist een gipsverband gekregen rond uw arm of been. Doel van dit verband is een botbreuk of ander letsel te laten rusten zodat deze voldoende kan genezen.

Het dragen van een gipsverband brengt enkele ongemakken en aandachtspunten met zich mee, waarvoor we u enkele tips gaan geven via deze folder.

Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan hier beschreven, en dat deze brochure enkel richtlijnen geeft om te proberen om eventuele complicaties te voorkomen.

Het gipsverband

Het gipsverband kan bestaan uit het klassieke gips (meestal in de vorm van een open gipsatelle gedurende de eerste week na het trauma) of het synthetisch gips (meestal na de eerste week mits voldoende ontzwellling van uw arm of been, of indien uw behandelend arts anders beslist).

Hieronder volgen enkele tips :

- **Stevigheid:** kalkgips heeft een droogtijd van 48 uur nodig voordat hij zijn definitieve stevigheid bereikt. De eerste twee dagen moet u er dus voorzichtig mee zijn. Laat daarom het gips gedurende de eerste twee dagen niet op een scherpe of harde rand rusten, maar op een zachte onderlaag. Dit om drukplekken in het gips en daaruit volgende huidverwondingen te voorkomen. Een synthetisch gips daarentegen heeft slechts een droogtijd van ongeveer 30 minuten, en mag daarom ook sneller belast worden (voor een loopgips raden we echter aan om ongeveer 90 minuten te wachten vooraleer erop te lopen, om een voldoende uitharding van het gips te bekomen).
- **Gips en water:** zowel het kalkgips als het synthetisch gips mogen niet nat worden. Het is daarom aangeraden om tijdens het douchen een plastic zak over het gips te trekken en dit met tape waterdicht af te plakken op de huid. Bij sommige bandagisten of de uitleendienst van het ziekenfonds kunt u eventueel speciale hoezen krijgen om tijdens het wassen te gebruiken.
- **Jeuk en huidbeschadigingen:** jeuk is meestal een gevolg van vocht tussen de huid en het gipsverband (zoals transpiratievocht en nat worden). Als u last krijgt van jeuk, kunt u dit proberen te bestrijden door met de haardroger koude (!!!) lucht tussen de huid en het gips te blazen. Gebruik geen warme lucht om verbranding van de huid te voorkomen. Gebruik in geen geval scherpe voorwerpen (breinaald, potlood, ...) om de jeuk te bestrijden. Dit kan ernstige huidbeschadigingen veroorzaken. Bij de apotheek kunt u ook sprays verkrijgen tegen de jeuk. Huidbeschadigingen kunnen ook ontstaan door kleine voorwerpen die tussen de huid en het gipsverband komen te zitten (vooral bij kleine kinderen).

Zwelling

Een botbreuk of een ander letsel aan een arm of been kan een inwendige bloeding veroorzaken, waarbij er bloed en vocht uit de bloedbaan komt. Dit kan zwelling van het lidmaat tot gevolg hebben. Een zwelling leidt meestal niet tot problemen, mits het in acht houden van de voorgeschreven rust en hoogstand van het lidmaat dat ingegipst is.

Soms neemt de zwelling echter dusdanig toe dat de bloedtoevoer naar de hand of de voet belemmerd wordt. Als dit het geval is kunt u dit merken door de volgende signalen aan uw vingers of tenen:

- Tintelingen in vingers of tenen
- Doof gevoel in vingers of tenen
- Koud aanvoelen van de vingers of tenen
- Blauwe verkleuring van vingers of tenen
- Bleekheid in de vingers of tenen
- Pijn aan vingers of tenen

Indien u een van deze signalen waarneemt, leg dan uw arm of been een half uur tot een uur in hoogstand (zie verder bij 'Adviezen'). Nemen de symptomen ondanks de hoogstand niet af, neem dan contact op met de gipskamer (tussen 9 en 17 uur), of via spoedgevallen (continue bereikbaar).

Adviezen

Problemen die door het dragen van een gipsverband kunnen ontstaan, kunt u in veel gevallen voorkomen.

Hiervoor geven we u enkele adviezen.

HOOGSTAND

Dit is vooral belangrijk in de eerste week na het trauma, voor afname van een bestaande zwelling of ter voorkoming van toename van de zwelling.

Het is belangrijk dat u regelmatig oefeningen doet met het ingegipste lichaamsdeel om de bloedsomloop te stimuleren, uw gewrichten soepel en de spierkracht zoveel mogelijk op peil te houden.

- **Arm:** zorg er steeds voor dat de hand zich hoger bevindt dan de elleboog, door een armsling of draagdoek te gebruiken, of door enkele kussens onder de hand te leggen.
- **Been:** hoogstand van het been houdt in dat de voet zich hoger moet bevinden dan de knie, en de knie hoger moet liggen dan de heup

BEWEGEN

ARMOEFENINGEN:

- Maak regelmatig een vuist, beweeg uw vingers veel (alsof u piano speelt).
- Plooi en strek regelmatig uw elleboog (als de elleboog niet ingegipst is).
- Draai rondjes met uw schouder: ga in een iets voorovergebogen stand staan en maak een beweging alsof u in een pot aan het roeren bent met uw arm.

BEENOEFENINGEN:

- Trek uw tenen naar u toe (richting neus), en duw ze vervolgens van u weg.
- Als de knie niet ingegipst is: strek en buig de knie.
- Hef in liggende houding uw been volledig op en laat het terug zakken.

CONTROLE VAN DE DOORBLOEDING IN UW ARM EN BEEN

Druk op de nagel van uw vinger of teen. U zult zien dat de nagel wit wordt. Indien de doorbloeding goed is, dan komt na het loslaten van de nagel de normale rose kleur binnen enkele seconden weer.

U brengt best geen nagellak aan op het lidmaat met een gipsverband. De controle van de doorbloeding kan niet correct worden uitgevoerd bij aanwezigheid van nagellak.

GEBRUIK VAN KRUKKEN

Het kan zijn dat uw behandelende arts uitdrukkelijk zegt dat u niet mag steunen op uw gips. Ook als u een onderbeengipsatelle heeft gekregen, mag u daar absoluut niet op steunen. U hebt dus krukken nodig om u te verplaatsen.

Krukken kunt u krijgen bij uw mutualiteit, bij het Wit-Gele Kruis of bij het Rode Kruis in uw buurt. Laat u indien mogelijk adviseren over het gebruik, en de in te stellen hoogte van de krukken voor uw eigen comfort.

FLEBITIS

Dit is een plaatselijke ontsteking en/of stolselvorming (thrombo-flebitis) in een oppervlakkig gelegen ader, het meest voorkomend in het onderbeen. Ter preventie raden we aan om de eerder uitgelegde oefeningen regelmatig te doen. In sommige gevallen beslist de arts om spuitjes bij u te laten geven.

Wanneer alert zijn voor flebitis? Als u pijn krijgt in uw kuit, of felle pijn bij het bewegen van uw tenen. Neem dan contact op met de gipskamer of met de spoedgevallendienst.

Het afhalen van gips

Als uw beengips er weer afgehaald wordt, kunt u het beste krukken en stevige schoenen meebrengen. U hebt deze ondersteuning in het begin nog nodig, omdat uw spieren zwak geworden zijn.

Het afhalen van een gipsatelle gebeurt met een schaar, en het circulair gips wordt doorgezaagd met een speciale gipszaag (deze maakt enkel trillende bewegingen, geen rondraaiende).

Na het afhalen van het gips kan uw enkel of voet nog wat zwellen. Dit zal spontaan overgaan, en kunt u eventueel vermijden door regelmatig te rusten en uw been omhoog te leggen.

Afspraak maken

U kunt een afspraak maken bij het secretariaat orthopedie. Dit kan door er langs te gaan als u juist op de raadpleging geweest bent, of telefonisch.

SECRETARIAAT ORTHOPEDIE: 011 826 130

(vanaf 8 uur 's ochtends).

Bij iedere volgende raadpleging moet u zich steeds eerst melden aan een inschrijvingskiosk in de inkomhal. Daarna kunt u naar de gipskamer of de behandelende arts gaan?

Vragen?

Hebt u nog vragen, of bent u van mening dat er nog iets ontbreekt aan informatie, laat het ons gerust weten.

CONTACTGEGEVENS

Secretariaat orthopedie: 011 826 130

Gipskamer: 011 826 099

Spoedgevallendienst: 011 826 240

Is uw gipsverband gebroken? Is het veel te los komen te zitten waardoor het niet meer voldoende steun geeft? Is uw gipsverband extreem nat geworden? Aarzel dan niet om contact op te nemen met de gipskamer. Wij zijn bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 9 tot 17 uur.

Bijlage: uitleendiensten

RODE KRUIS

TEL.: 105

- Wanneer?** Afhankelijk van de regio (ook weekend en avonden)
Waar? Iedere regio waar zich een Rode Kruis bevindt
Hoe? De uitleendienst van het Rode Kruis is bereikbaar op een algemeen nummer dat 24/24 en 7/7 bereikbaar is. Zij geven u het telefoonnummer en de beschikbare uren van uw regio.
Wie? Iedereen
www.rodekruis.be

WIT-GELE KRUIS

TEL.: 089 30 08 80

- Wanneer?** Afhankelijk van de regio (ook weekend en avonden)
Waar? Afhankelijk van de wachtdiensten
Hoe? De uitleendienst van het Wit-Gele Kruis is bereikbaar op een algemeen nummer dat 24/24 en 7/7 bereikbaar is. Zij bespreken met u waar en wanneer u in uw regio de benodigdheden kan afhalen.
Wie? Iedereen
www.wit-gelekruislimburg.be

CHRISTELIJKE MUTUALITEIT

TEL.: 011 28 02 11

- Wanneer?** Openingsuren winkel (weekend en avonden gesloten)
Waar? CM-winkel
Hoe? Aanvraag in de winkel
Wie? Iedereen aangesloten bij de Christelijke Mutualiteit
www.goed.be

DE VOORZORG

TEL.: 011 24 99 11

- Wanneer?** Openingsuren winkel (Hasselt) (weekend en avonden gesloten)
- Waar?** Kan geleverd worden aan de plaatselijke ziekenfondsen of aan huis
- Hoe?** De uitleendienst van de voorzorg is bereikbaar op een algemeen nummer.
- Wie?** Iedereen aangesloten bij De Voorzorg
- www.socmut.be

LIBERALE MUTUALITEIT

TEL.: 0800 17 417

- Wanneer?** Openingsuren winkel (weekend en avonden gesloten)
- Waar?** Kan geleverd worden aan de plaatselijke ziekenfondsen of aan huis
- Hoe?** De uitleendienst van de Liberale Mutualiteit is bereikbaar op een algemeen nummer.
- Wie?** Iedereen aangesloten bij de Liberale Mutualiteit
- www.liberalemutualiteit.be

APOTHEEK

Bij verschillende apotheken kan u krukken lenen of kopen. U kunt altijd contact opnemen met een apotheek in uw buurt. Na 18.30 uur en in het weekend kan u op het nummer 0903 99 000 (1.50 euro/min) opvragen welke apotheek van wacht is.

Notities





versie: 28 juli 2017

Noorderhart vzw
Maesensveld 1
B-3900 Pelt
t 011 826 000
info@noorderhart.be
noorderhart.be