

## Instructies

U heeft een gips- of kunststofverband gekregen. Een gipsverband heeft 48 uur nodig voordat het zijn maximale sterkte heeft gekregen. Tijdens deze periode is het belangrijk dat u voorzichtig omgaat met het gips. Leg uw arm of been niet op harde randen, maar gebruik er een kussentje tussen. Een kunststofverband heeft al na een half uur zijn maximale sterkte gekregen.

### Algemene instructies

- Gips- en kunststofverbanden mogen niet nat worden omdat de onderlaag niet droogt. Dit kan huidirritaties en huidcomplicaties geven. U mag er niet mee douchen of zwemmen. Er zijn douchehoezen om het verband te beschermen tegen water.
- Het dragen van ringen om uw vingers met gips om uw arm wordt afgeraden. Na een breuk ontstaat zwelling. Aan de kleur van uw nagels kunnen wij uw bloedsomloop controleren. Wilt u daarom geen nagellak gebruiken. Na 3 à 4 dagen kunnen de vingers verkleuren als gevolg van het uitzakken van de blauwe plek.
- Als u jeuk onder het gips heeft, ga dan niet met pennen of breinaalden onder het gips krabben. U kunt dan al snel de huid beschadigen, waardoor een wondje ontstaat. Dit kan gaan ontsteken. Een tip bij jeuk is het volgende: zet een föhn op de koudste stand en blaas hiermee onder het gips.
- Bij een armgips moet u de hand hooghouden met behulp van een mitella (=draagdoek) voor maximaal 2 dagen. De hand ligt hoger dan de elleboog. De mitella is voor overdag, 's nachts de arm op een kussen leggen. De arm ligt dan hoger. Na 2 dagen kunt u de hand hoog houden door de elleboog op tafel te zetten.
- Bij een beengips moet de voet hoog gehouden worden. Hierbij is het belangrijk dat de voet hoger ligt dan de knie en de knie hoger dan de heup. Als u in bed ligt, kunt u één of twee kussens onder het voeteneinde van het matras leggen. Zo voorkomt u dat de kussens verschuiven tijdens het slapen.

Autorijden met gips is niet strikt verboden maar wordt ook niet in alle gevallen toegestaan. Verzekeraars kunnen weigeren uit te betalen in geval van schade. Dit hangt af van de omstandigheden. U bent zelf verantwoordelijk om te beslissen of u met uw gips goed kunt autorijden en onveilige situaties kunt voorkomen. Uw arts zal dus geen schriftelijke verklaring afgeven over uw rijvaardigheid met gips.

Als u wilt gaan vliegen met gips, neem dan contact op met uw vliegtuigmaatschappij. U moet er namelijk rekening mee houden dat er aanvullende eisen zijn ten aanzien van het vliegen met gips.

## Oefeningen

Zolang u het gips- of kunststofverband draagt, is het belangrijk dat u oefeningen doet. Dit om te voorkomen dat uw armen/benen stijf worden. Dit gebeurt altijd in overleg met uw arts en/of gipsverbandmeester.

### ***Armoefeningen***

- Bewegen van de schouders en ellebogen (indien mogelijk)
- Strecken van de vingers
- Vuist maken
- Aanspannen van de armspieren

### ***Beenoefeningen***

- Bewegen van heup, knie en tenen
- De beenspieren aanspannen door het been op te tillen.

## Bereikbaarheid

Als er zich problemen voordoen of als u vragen hebt, neem dan contact op met de gipskamer.

De gipskamer is telefonisch bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 8.30 uur en 16.00 uur op 075 650 2685.

Buiten kantooruren belt u de afdeling Spoedeisende Hulp via het algemene nummer van het ziekenhuis 075 650 2911.