

# Gips- und Kunststoffverband

**Diese Broschüre gibt Ihnen Informationen zum Gips- und Kunststoffverband. Bitte beachten Sie, dass Ihre individuelle Situation eine andere sein kann als die im Folgenden beschriebene Situation.**

Ihnen wurde gerade ein Gips- oder Kunststoffverband angelegt. Damit keine Komplikationen beim Tragen auftreten, ist es wichtig, dass Sie folgende Empfehlungen beachten:

- Lagern Sie den Gips nicht auf harten Kanten, sondern legen Sie immer ein Kissen unter.
- Ein Gipsverband hat eine Trocknungszeit von 24 - 48 Stunden. Ein Kunststoffverband kann bereits nach 30 Minuten belastet werden. In beiden Fällen darf der Verband erst nach Erlaubnis des Arztes belastet werden.
- Gips- und Kunststoffverbände dürfen nicht nass werden. Schützen Sie den Verband beim Duschen oder Baden mit einem wasserdichten Gipsschutz. Ist der Gipsverband aus Versehen nass geworden? Kontaktieren Sie dann umgehend das zuständige Fachpersonal im Gipszimmer.
- Ist der Gips- oder Kunststoffverband gebrochen oder gerissen? Bitte den Verband in dieser Zeit auf keinen Fall belasten! Kontaktieren Sie umgehend das zuständige Fachpersonal im Gipszimmer.
- Juckt die Haut unter dem Verband? Der Juckreiz wird häufig durch Wärme verursacht. Es verschafft Linderung, wenn Sie mit dem Föhn kalte Luft auf den Verband blasen. Kratzen Sie nicht mit scharfen Gegenständen, um Hautverletzungen und Reizungen zu vermeiden.

## Schwellungen und Stauungen vorbeugen

Um Schwellungen und Stauungen vorzubeugen, sollten Sie den Arm oder das Bein in den ersten Tagen hochlagern.

## Empfehlungen für den Arm

Es ist wichtig, dass Sie die Hand höher lagern als den Ellbogen.



Hinweis: Tragen Sie keine Ringe, da sich diese bei eventuell auftretenden Schwellungen nicht mehr abnehmen lassen und es zu Durchblutungsstörungen kommen kann.

## Empfehlungen für das Bein

Es ist wichtig, dass Sie Ihren Fuß höher lagern als Ihr Knie, und dass Ihr Knie höher als die Hüfte gelagert wird. Nachts können Sie ein Kissen unter die Matratze legen.



## Bewegungsübungen

Die folgende Übung sollten Sie täglich machen, nach Möglichkeit jede Stunde mindestens 10 Mal hintereinander.

## Bewegungsübungen für den Arm

- Faust ballen, dabei bis drei zählen. Die Finger strecken, dabei bis drei zählen.
- Kreisen Sie die Schulter, dabei Oberkörper etwas nach vorne beugen und eine Bewegung machen, als ob Sie mit einer altmodischen Kaffeemühle Kaffee mahlen.

Gips- und Kunststoffverband

- Ellbogen beugen und strecken, wenn möglich.

### ***Bewegungsübungen für das Bein***

- Zehen beugen und strecken, jeweils bis drei zählen.
- Das gestreckte Bein anheben und bis drei zählen, langsam wieder absenken.
- Knie beugen und strecken, wenn möglich.

### **Flugreisen**

Wenn Sie in Kürze eine Flugreise antreten, wenden Sie sich bitte an die Fluggesellschaft. Jede Fluggesellschaft hat eigene Vorschriften und Anforderungen für das Fliegen mit einem Gipsverband. Sie sollten sich daher vor Reiseantritt informieren, was in Ihrem Fall erlaubt ist.

### **Erreichbarkeit**

Bitte kontaktieren Sie das Krankenhaus, wenn

- der Verband drückt und zu eng sitzt, sodass Ihre Finger oder Zehen dicker und/oder kälter werden, kribbeln, sich schmerzhaft oder angespannt anfühlen oder taub werden.
- der Gips locker wird
- der Gips auf der Haut scheuert
- der Gipsverband gebrochen oder gerissen ist
- die Schmerzen zunehmen.

### **Kontaktinformationen**

Wenn Sie nach dem Lesen dieser Broschüre noch Fragen haben, dann kontaktieren Sie das zuständige Fachpersonal im Gipszimmer.

- Goes: Das Gipszimmer in Goes ist werktags von 8:30 - 10:00 Uhr und von 13:30 - 16:30 Uhr telefonisch unter +31 (0)113 234 241 erreichbar.
- Vlissingen: Das Gipszimmer in Vlissingen ist werktags von 8:30 - 17.00 Uhr telefonisch unter +31 (0)118 425 274 erreichbar.
- Außerhalb der Öffnungszeiten: Außerhalb der Öffnungszeiten erreichen Sie die Notaufnahme (Spoedeisende Hulp) in Goes unter der Telefonnummer +31 (0)113 234 250.

### **Termin vereinbaren**

Sie möchten einen Termin vereinbaren, absagen oder verschieben? Bitte wenden Sie sich telefonisch an das Krankenhaus unter +31 (0)88 125 00 00.