

Gips- en kunststofverband

Deze folder geeft u informatie over gips- en kunststofverband. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.

Zojuist is bij u een gips- of kunststofverband aangelegd. Om de periode dat u dit verband heeft zonder problemen te laten verlopen, is het belangrijk dat u de volgende adviezen opvolgt:

- Leg het gipsverband niet op harde randen, maar ondersteun het gips met een kussen.
- Gipsverband heeft een droogtijd van 24-48 uur. Kunststofverband kan al na 30 minuten belast worden. In beide gevallen dient u toestemming te hebben om te mogen belasten.
- Gips- en kunststofverbanden mogen niet nat worden. Bescherm ze tijdens het douchen/baden met een waterdichte hoes. Is het gipsverband toch nat geworden? Neem dan zo spoedig mogelijk contact op met de gipskamer.
- Is het gips- of kunststofverband gebroken? Belast het verband niet! Neem zo spoedig mogelijk contact op met de gipskamer.
- Heeft u jeuk onder het verband? Dit wordt vaak veroorzaakt door warmte. Föhnen met koude lucht kan een oplossing zijn. Krab niet met scherpe voorwerpen, dit leidt gemakkelijk tot huidirritatie.

Zwelling en stuwing voorkomen

Om zwelling en stuwing te voorkomen legt u de eerste dagen uw arm of been hoog.

Adviezen arm

Het is belangrijk dat u uw hand hoger houdt dan uw elleboog:



Let op: draag geen ringen, deze kunnen gaan knellen bij zwelling.

Adviezen been

Het is belangrijk dat uw voet hoger ligt dan uw knie, en dat uw knie hoger ligt dan uw heup. 's Nachts kunt u een kussen aan het voeteneinde onder het matras leggen.



Bewegingsoefeningen

De volgende bewegingsoefeningen doet u elke dag. Indien mogelijk ieder uur minimaal 10 keer achter elkaar.

Bewegingsoefeningen arm

- 3 tellen een vuist maken, 3 tellen de vingers strekken.
- Draai rondjes met de schouder; ga iets voorover staan en maak een beweging alsof u ouderwets koffie maalt.
- Buig en strek de elleboog, indien mogelijk.

Bewegingsoefeningen been

- Buig en strek de tenen, telkens 3 tellen.
- Til het gestrekte been 3 tellen op, langzaam weer laten zakken.
- Buig en strek de knie, indien mogelijk.

Vliegen

Gaat u binnenkort vliegen, neem dan contact op met de vliegmaatschappij. Iedere maatschappij heeft eigen regels en eisen voor het vliegen met een gipsverband. Het is dus goed te informeren wat in uw geval wel of niet mag.

Contact opnemen

U neemt contact op met het ziekenhuis als:

- uw verband zodanig knelt dat uw vingers of tenen dikker worden, kouder worden, tintelen, pijnlijk of gespannen aanvoelen, of gevoelloos worden.
- het gips te ruim wordt
- het gips schuurt op de huid
- uw gips gebroken of gescheurd is
- de pijn toeneemt

Contactinformatie

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Dan kunt u contact opnemen met de gipskamer.

- Goes: de gipskamer in Goes is op werkdagen van 8.30 tot 10.00 uur en van 13.30-16.30 uur bereikbaar via telefoonnummer 088 125 42 41.
- Vlissingen: de gipskamer in Vlissingen is op werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur bereikbaar via telefoonnummer 088 125 52 74.
- Buiten openingstijden: buiten de openingstijden kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp in Goes via telefoonnummer 088 125 42 50.

Afspraak maken

Wilt u een afspraak maken, annuleren of verzetten? Neem dan contact op met het ziekenhuis via telefoonnummer 088 125 00 00.