

Softcast

Deze folder geeft u informatie over softcast. Het is goed u te realiseren dat de situatie anders kan zijn dan beschreven. Softcast is een rubberachtig gips dat iets flexibel is. Het beschermt het enkelgewricht tegen al te grote bewegingen zodat het enkelletsel kan herstellen.

Wanneer de softcast wordt aangelegd sluit deze precies om de enkel. Gedurende de dag wordt uw voet altijd wat dikker, hierdoor kan de softcast gaan knellen en kunt u meer pijnklachten krijgen. Dit kunt u voorkomen door niet langdurig stil te staan en als u zit, uw voet hoog te houden (voet hoger dan de knie en de knie hoger dan de heup). Lopen is meestal geen probleem. Door het lopen stimuleert u de circulatie in uw been en wordt daardoor de voet minder dik.

Over dit gips draagt u als dat mogelijk is een (veter)schoen, bijvoorbeeld een sportschoen. Eventueel kunt u de losse binnenzool uit de schoen verwijderen waardoor de schoen beter past. Draag liever geen slipper, die geeft te weinig steun. Wanneer een eigen schoen niet past krijgt u van de gipskamer een gipsschoen mee.

Het is de bedoeling dat u uw voet belast op geleide van de pijn. Dit betekent dat het wel iets pijnlijk mag zijn als u de voet belast maar de pijn moet niet te heftig zijn. Het gebruik van krukken kunt u zo snel mogelijk afbouwen. Door de voet te belasten wordt het herstel bevorderd.

Probeer zo normaal mogelijk te lopen (voet goed afrollen). Dus eerst de hiel neerzetten en vervolgens de voet richting tenen afwikkelen. De eerste dagen kunt u het beste langzaam lopen en kleine passen nemen. In het begin kan er 's morgens wat zogenoemde startpijn zijn. Dit verdwijnt na een poosje lopen of na wat oefeningen. Wanneer u goed kunt lopen mag u ook fietsen. Wees voorzichtig met op- en afstappen.

Autorijden met gips is niet toegestaan.

Als u zit of ligt, moet u het been hoog leggen. Zorg ervoor dat de voet hoger ligt dan de knie en de knie hoger dan de heup.

Wanneer de softcast nat wordt, kan huidirritatie ontstaan. U kunt dit voorkomen door de huid droog te föhnen met koude lucht. Wij raden aan te douchen met een speciale douchehoes (tegen betaling verkrijgbaar op de Spoedeisende Hulp) of een plastic zak. Als u een plastic zak gebruikt tape deze dan af (eventueel met huishoudfolie). Door zittend te douchen en het been horizontaal te houden voorkomt u dat er water in de plastic zak loopt.

Wanneer neemt u contact op met het ziekenhuis?

- Als er sprake is van verkleuring van de tenen of als ze gaan tintelen. Leg uw voet dan hoog. Wanneer de klachten verdwijnen kunt u verder gaan met oefenen en lopen. Als dat niet gebeurt neemt u contact op met de gipskamer.
- Als de pijnklachten verergeren.
- Als de softcast te ruim wordt.
- Wanneer de softcast schuurt op de huid.
- Wanneer er een scheur in de softcast is ontstaan, en hierdoor de ondersteuning van de enkel is verminderd. Scheurtjes onder de hiel geven meestal geen problemen.

Softcast

- Bij huidproblemen zoals roodheid, jeuk, branderig gevoel, pijn en blaarvorming.

Softcast

Tot slot

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 bereikbaar van 8.30 tot 10.00 uur en van 13.30 tot 16.30 uur op telefoonnummer 088 125 42 41.

Vlissingen

De gipskamer in Vlissingen is op werkdagen bereikbaar van 8.30 uur tot 16.30 uur op 088 125 52 74.

Spoed

Buiten de openingstijden van de gipskamer kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp 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.