

## Gips

U heeft op SEH gipskamer van het ziekenhuis een gipsverband gekregen. In deze folder leest u hoe u hiermee moet omgaan, waar u rekening mee moet houden, wat u moet doen bij klachten en waar u terecht kunt met vragen. Het is goed u te realiseren dat de situatie voor iedereen weer anders kan zijn.

### Wat u moet weten over uw gipsverband

U heeft een gipsspalk om uw arm of been gekregen. Dit zorgt ervoor dat de botbreuk stabiel wordt gehouden en minder pijn doet. Bij een repositie helpt het in de goede stand te behouden en bij een beschadigde huid/gewricht/pezen krijgt het letsel rust.

Gips is pas na 24 uur volledig hard. De eerste dag moet u er dus voorzichtig mee zijn. Laat het gips de eerste uren niet op een harde rand rusten, maar op een zachte onderlaag.

### Hoe omgaan met een gipsspalk

#### *Douchen*

Gips mag niet nat worden. Bescherm het gips dus bij het douchen met een plastic zak of een speciale douchehoes. Een plastic zak kunt u met tape of huishoudfolie waterdicht afplakken op uw huid. Een speciale douchehoes, of informatie hierover, is verkrijgbaar bij de thuiszorgwinkel. Voor deze douchehoes moet u betalen (ziektelkostenverzekeraars vergoeden dit meestal niet). Douche zo kort mogelijk en hou uw ledemaat het liefste buiten de waterstraal.

#### *Zwelling*

Het is belangrijk dat u uw ingegipste arm/ been hoog legt, dit om te voorkomen dat uw been/arm verder gaat zwellen of om te zorgen dat een bestaande zwelling afneemt. Bij gips om hand of arm mag u geen ringen dragen.

#### *Arm*

Draag uw arm in een sling (stoffen band), in een mitella (draagdoek) of leg de arm op een kussentje op uw schoot. Zorg ervoor dat de hand hoger is dan de elleboog. 's Nachts kunt u de sling/mitella afdoen en eventueel de arm op een kussen leggen.

#### *Been*

Leg uw been op één of meerdere kussens. Het is belangrijk dat de voet hoger ligt dan de knie en de knie weer hoger dan de heup. 's Nachts kunt u een kussen onder uw matras leggen aan het voeteneind. U doet er goed aan om niet te veel, met uw krukken, te lopen omdat het been dan lang naar beneden hangt.

#### *Bewegen*

Het is belangrijk dat u oefeningen doet met het ingegipste lichaamsdeel om de bloedsomloop te stimuleren, niet ingegipste gewrichten soepel te houden en de spierkracht zo veel mogelijk te behouden

### Oefeningen

Probeer de volgende oefeningen enkele malen per dag te doen en minimaal vijf keer achter elkaar.

#### *Arm*

- Maak drie tellen lang een stevige vuist, strek de vingers vervolgens drie tellen;
- Draai rondjes met de schouder: ga in een iets voorovergebogen houding staan en maak een beweging alsof u ouderwets koffie maalt;
- Als de elleboog niet is ingegipst: strek en buig de elleboog.

#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT\_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

### Been

- Trek de tenen naar u toe, richting uw neus, gedurende drie tellen en druk ze hierna drie tellen lang van u af;
- Zittend: til het gestrekte been gedurende drie tellen op;
- Indien de knie niet is ingegipst: buig en strek de knie.

### Elleboogkrukken

Een gipsspalk mag u niet belasten: dit gips geeft onvoldoende stabiliteit en breekt onder de druk van gewicht en gaat kapot. U kan/mag niet lopen of staan zonder het gebruik van krukken. U kunt elleboogkrukken huren bij de SEH. De kosten zijn vier euro/week, voor tenminste drie weken af te nemen. Als de verwachting is dat u een tijd er niet op mag staan, is het verstandig om een rolstoel met beensteun te regelen bij een thuiszorginstantie.

Als u een onderbeengips heeft gekregen gebruikt u de komende tijd uw kuitspieren minder dan normaal. Het bloed uit de benen wordt hierdoor niet goed meer teruggepompt naar het hart, waardoor u in sommige gevallen een grotere kans heeft op een trombosebeen. Om dit te voorkomen schrijft de arts u indien nodig een bloed verdunnend medicijn (fragmin) voor dat u één keer per dag onder de huid met een spuitje moet injecteren. De verpleegkundige laat u zien hoe u dat het beste kunt doen.

### Jeuk en huidbeschadiging

Jeuk wordt meestal veroorzaakt door vocht tussen de huid en het gipsverband zoals bij transpiratie en bij nat worden. Niet iedereen krijgt last van jeuk. Als u last krijgt van jeuk, kunt u dit bestrijden door het koud(!) droog te föhnen tussen de huid en het gips. Gebruik in elk geval geen scherpe voorwerpen, zoals een breinaald om de jeuk te bestrijden. Dit kan ernstige huidbeschadigingen veroorzaken. Wonden kunnen ook ontstaan door kleine voorwerpen die tussen het gips en uw huid terechtkomen. Vooral kleine kinderen

hebben de neiging speeltjes achter het gips te verstoppen.

### Gebruik extra vitamine C

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat bij een breuk van pols het zinvol is om extra vitamine C te gebruiken. Voldoende aanwijzingen tonen aan, dat door gebruik van extra vitamine C, de kans op het krijgen van chronische pijnklachten wordt verminderd. Vitamine C is vrij verkrijgbaar bij de drogist. De dossering vitamine C is 500 milligram, één keer per dag gedurende 50 dagen.

### Wanneer contact opnemen

Neemt u telefonisch contact op als, ondanks het hoog leggen of hooghouden van uw been of arm:

- uw vingers of tenen gaan tintelen, dik worden en paarsblauw verkleuren;
- u uw vingers of tenen niet of nauwelijks kunt bewegen;
- het gipsverband pijn veroorzaakt of knelt (pijn op de plaats van de breuk is meestal niet verontrustend);
- uw gips gebroken is;
- uw gips nat en slap geworden is.

Tijdens kantooruren kunt u contact opnemen met het secretariaat van de traumachirurgen, telefoonnummer 088 708 52 33.

Buiten kantooruren kunt u, alleen in acute gevallen, contact opnemen met de afdeling spoedeisende hulp, telefoonnummer 088 708 78 78.

### Volgend bezoek

Als u weer terugkomt naar het ziekenhuis vanwege enkelbandletsel, raden wij u aan een veterschoen of andere stevige schoen mee te nemen. Als u een enkelbrace of een 'softcast' bandage krijgt, mag u namelijk weer gaan lopen. Als u een armpalk heeft, neem dan uw mitella mee.

## Vragen

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, neemt u dan contact op met de polikliniek heelkunde, telefoonnummer 088 708 52 33.

## Tot slot

Deze folder werd samengesteld door de maatschap chirurgie naar het voorbeeld van de folders van de *Commissie Voorlichting van de Nederlandse Vereniging voor Heelkunde*.

## Fragmin bij een onderbeengips

- Ja
- nee

## Pijnstilling, zo nodig gebruiken

Het is belangrijk dat u de pijnstilling gelijkmatig over de dag verdeelt, zodat u een constante concentratie van het medicijn in uw bloed opbouwt. Hierdoor werkt de pijnstilling beter. Alleen het aangekruiste medicijn is voor u van toepassing.

- Paracetamol tabletten/zetpillen (vrij verkrijgbaar)
- Diclofenac
- Naproxen (vrij verkrijgbaar) starten met 500 mg daarna om de acht a twaalf uur 250 mg
- Omeprazol of pantoprazol
- Ander recept

## Overige medicatie

- Vitamine C één maal daags 500 mg gedurende zeven weken (vrij verkrijgbaar)
- Fragmin één maal daags
- Movicolon ....zakjes per dag

## Controleafspraak

U krijgt een controle afspraak thuis gestuurd. Mocht u geen afspraak ontvangen hebben neem dan even contact op met de betreffende polikliniek.

## Telefonische bereikbaarheid:

- Polikliniek traumachirurgie**  
Telefoonnummer 088 708 52 33  
Controle over \_\_\_ dagen/weken.
  - Almelo route 1.8
  - Hengelo route 0.6
- Polikliniek**\_\_\_\_  
Telefoonnummer 088 708\_\_\_\_  
Controle over \_\_\_dagen/weken.
  - Almelo route \_\_\_\_
  - Hengelo route \_\_\_\_

## Röntgen

- Radiologie Almelo, route 1.6
- Radiologie Hengelo, route 0.8
- stand controle één week na repositie

## Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt).