



# GIPS – OF KUNSTSTOFVERBAND

In deze folder geeft Spijkenisse Medisch Centrum u algemene informatie over het gips- of kunststofverband dat u of uw kind heeft gekregen. Leest u deze informatie zorgvuldig. Indien voor u of uw kind van toepassing zullen aanvullingen en/of wijzigingen op deze algemene informatie altijd door uw behandelend arts, de gipsverbandmeester of de verpleegkundige aan u worden meegedeeld.

## Algemeen

Er is zojuist bij u een gips- of kunststofverband aangelegd wegens letsel aan uw arm of been. Het soort verband dat is aangelegd is afhankelijk van de aard van het letsel en wordt bepaald door uw behandelend arts. Het verband zorgt ervoor, dat de botbreuk in de goede stand blijft staan en dat het beschadigde gewricht en/of de beschadigde pezen rust krijgen.

Afhankelijk van de aard van het letsel vindt in de komende weken een gipswissel plaats. Uw behandelend arts of de gipsverbandmeester bepaalt of dit noodzakelijk is.

Om uw gipsverbandperiode zonder problemen te laten verlopen, is het belangrijk onderstaande adviezen op te volgen.

- Een gipsverband is na 24 uur volledig uitgehard. Tijdens deze periode dient u erg voorzichtig te zijn met het gips. Leg uw gegipste arm of been niet direct op harde ondergronden en dergelijke, maar leg er een kussentje onder.
- Een kunststofverband heeft na een half uur zijn maximale sterkte gekregen en is dan volledig belastbaar.
- Gipsverband dat droog is wordt zacht door water en houdt de huid erg lang vochtig. Gipsverband mag daarom niet nat worden. Ook met kunststofverband kunt u niet douchen of zwemmen. Hoewel kunststofverband waterbestendig is, neemt het verband eronder wèl water op! Dat kan irritaties en huidcomplicaties veroorzaken. Als u wilt douchen, kunt u het beste een speciale douchehoes gebruiken. Deze douchehoes zijn verkrijgbaar bij de apotheek en worden in principe niet vergoed uit de zorgverzekering. Een stevige plastic zak die waterdicht wordt afgesloten, voldoet ook.
- Wanneer u uw gipsverband mag belasten, dan uitsluitend volgens de voorschriften van uw behandelend arts!
- Een spalk mag u nooit belasten of er op steunen!
- Loopgips is bedoeld voor lopen in en rond het huis.

- Indien van toepassing krijgt u, nadat u bent ingegipst, (elleboog)krukken mee. Na gebruik levert u deze weer in bij een vestiging van Medipoint (zie voor adressen het formulier van Medipoint, dat u van de gipsverbandmeester heeft ontvangen). Hier kunt u ook een rolstoel huren of kopen. (Huur)kosten voor zowel (elleboog)krukken als een rolstoel worden niet vergoed uit de basis(zorg)verzekering. Informeer bij uw zorgverzekeraar in hoeverre de kosten voor u worden vergoed vanuit bijvoorbeeld een aanvullende verzekering.
- In de eerste week draagt u uw arm in een mitella om deze zoveel mogelijk rust te geven. Na de eerste week mag u meer met uw arm doen, echter nooit tillen of tegen de pijn in (door)gaan.
- Wij adviseren u nooit met pennen, naalden en dergelijke onder het gips te krabben als u jeuk heeft. Er kan gemakkelijk een wondje ontstaan dat een infectie tot gevolg kan hebben en u kunt hierdoor het verband beschadigen. Jeuk wordt veroorzaakt door korreltjes gips, losse haartjes of huidschilfers. Als u aan de kous trekt, geeft dit meestal al verlichting. Er bestaan ook sprays die verlichting kunnen geven bij jeuk en geurtjes. Deze zijn verkrijgbaar bij drogist en apotheek.

### **Gevaar voor zwelling**

Bij een botbreuk ontstaat een bloeding met als gevolg een uitwendige zwelling. Toename van zwelling kunt u beperken door het ingegipste lichaamsdeel zoveel mogelijk hoog te houden. Onderstaand treft u hiervoor een aantal adviezen aan.

- Zorg ervoor, dat uw hand hoger ligt dan uw elleboog. Houd uw arm in de

meegegeven mitella en leg uw arm 's nachts op een kussen.

- Bij een gips- of kunststofverband om de arm mogen geen ringen worden gedragen en mag geen nagellak worden gebruikt. Eventuele stoornissen in de bloedsomloop kunnen aan de hand van de kleur van de nagels worden geconstateerd.
- Zorg ervoor, dat u uw been hoog houdt dat wil zeggen uw voet hoger dan uw knie en uw knie hoger dan uw heup.
- 's Nachts kunt u het beste het voeteneinde van uw matras ophogen door er iets hards onder te leggen (bijvoorbeeld een stapel boeken), wat niet verschuift tijdens uw slaap.

### **Wanneer contact opnemen**

Toename van zwelling onder het gips kan gevaarlijk zijn. Problemen die dan kunnen ontstaan zijn

- verergering van pijn.
- knelling van uw gips.
- vermindering van het gevoel in het gegipste lichaamsdeel.

Wij adviseren u in bovenstaande gevallen contact op te nemen met de gipsverbandmeester, die op werkdagen van 08.00 uur tot 16.00 uur bereikbaar is op telefoonnummer (0181) 65 81 26.

De medewerkers van de Spoedpoli zijn 7 dagen per week (maandag tot en met zondag) van 07.00 uur tot 21.00 uur bereikbaar op telefoonnummer (0181) 65 87 77.

Op andere tijden kunt u contact opnemen met de medewerkers van de receptie van Spijkenisse Medisch Centrum. Zij zijn 24 uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar op telefoonnummer (0181) 65 88 88.

De medewerkers verbinden u door met de dienstdoende arts-assistent, die u verder helpt.

Doet u dit ook als

- u iets in het gips heeft laten vallen;
- uw gips gebroken is;
- uw gips op een bepaalde plaats blijft;
- schuren of drukken en daardoor pijn;
- veroorzaakt;
- uw gips te los of te strak zit;
- wondvocht zichtbaar wordt (= verkleurde plek op het gips).

### **Oefeningen**

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

Onderstaand treft u een aantal oefeningen aan. Wij adviseren u deze een aantal malen per dag, minimaal 5x achter elkaar te doen.

### **Bij armlletsel**

#### **Oefening 1**

Strek en buig uw elleboog indien deze niet is ingegipst.

#### **Oefening 2**

Maak 3 tellen lang een stevige vuist, strek daarna uw vingers 3 tellen helemaal uit.

#### **Oefening 3**

Draai rondjes met uw schouder. Ga iets voorover staan en maak een beweging alsof u in de soep aan het roeren bent.

### **Bij beenletsel**

#### **Oefening 1**

Trek uw tenen 3 tellen naar u toe, druk ze daarna 3 tellen van u af.

#### **Oefening 2**

Til uw gestrekte been gedurende 3 tellen op.

#### **Oefening 3**

Buig en strek uw knie indien deze niet is ingegipst.

### **Naar huis**

U of uw kind moet voor controle terugkomen op de gipskamer en/of bij de trauma-arts. De afspraak hiervoor krijgt u thuisgestuurd.

Mocht er tijdens de traumabespreking iets anders afgesproken worden, dan wordt u hierover gebeld. U hoeft niet zelf te bellen.

***Het is niet toegestaan om met een arm of been in gips, drukverband, brace of tape een voertuig te besturen. U bent dan niet verzekerd!***

### **Tot slot**

Voor meer informatie over de rechten van Kind en Ouder in ziekenhuizen in het algemeen en in Spijkenisse Medisch Centrum in het bijzonder, verwijzen wij u naar de folder Kind in het Spijkenisse Medisch Centrum. Deze kunt u o.a. vinden op onze website [www.spijkenissemc.nl](http://www.spijkenissemc.nl). Op de pagina van het specialisme Kindergeneeskunde treft u ook links aan naar andere websites met zeer nuttige informatie over dit onderwerp.

Mocht u na het lezen van deze algemene informatie nog vragen hebben, stelt u die dan gerust aan de gipsverbandmeester, die op werkdagen van 08.00 uur tot 16.00 uur bereikbaar is op telefoonnummer (0181) 65 81 26.

Wij maken u er op attent, dat vergoeding van de kosten voor onderzoek of behandeling in Spijkenisse Medisch Centrum afhankelijk is van uw zorgverzekeraar en de zorgpolis die u heeft afgesloten. Om verrassingen te voorkomen adviseren wij u contact op te nemen met uw zorgverzekeraar om na te gaan in hoeverre de kosten voor u worden vergoed.

Meer informatie leest u in de folder 'Ziekenhuiszorg: wat betaalt u?' op [www.spijkenissemc.nl/folderoverzicht](http://www.spijkenissemc.nl/folderoverzicht) > item Algemeen en die tevens verkrijgbaar is bij de medewerkers van het ziekenhuis.

Kijk ook eens op [www.dezorgnota.nl](http://www.dezorgnota.nl). Deze website biedt informatie over de zorgnota en de zorgkosten in het algemeen, geeft antwoord op veel gestelde vragen en geeft aan waar u met welke vraag terecht kunt.