

Wij wensen u een spoedig herstel.



**H. HARTZIEKENHUIS
MOL**

Deze brochure werd ontwikkeld door, en is eigendom van, het H. Hartziekenhuis.
Deze brochure mag niet gedupliceerd worden zonder toestemming van de eigenaar (Dienst pers en communicatie H. Hartziekenhuis Mol).

5 augustus 2015

**Arm of been in het gips
WELKOM
BIJ HET
H. HARTZIEKENHUIS
MOL**



**H. HARTZIEKENHUIS
MOL**

H. Hartziekenhuis Mol
Gasthuisstraat 1 - 2400 Mol
Tel.: 014/71 20 00
E-mail: info@azmol.be
www.azmol.be

Arm of been in het gips?

Mevrouw, Mijnheer,

De eerste dagen na een breuk, gewrichtsbandletsel, een zware kneuzing of operatie kan het getroffen lidmaat opzwellen, wat aanleiding kan geven tot verwikkelingen.

Verwijder steeds ringen en nagellak.

Om dit te vermijden, dient u:

- Voldoende rust te nemen, waarbij u ervoor zorgt dat u het ingegipste lidmaat hoog houdt (hoogstand). Gebruik hiervoor liefst een kussen. Laat de knie niet rusten op het handvat van de kruk als u ergens moet wachten.
- 's Nachts kunt u één of twee kussens onder het voeteinde van uw bed leggen.
- Op een open gipsverband ijs te leggen, ingepakt in een plastic zak.
- Regelmatig spieroefeningen te doen om de bloedsomloop te stimuleren en de zwelling te laten verdwijnen.

Door een goede immobilisatie vermindert de pijn. Indien u vaststelt dat het gips te los zit of gebroken is, dient u de gipskamer (014/71 20 57) of de dienst spoedgevallen (014/71 23 92) te contacteren.

Gips mag niet in aanraking komen met water of vocht. In de handel (thuiszorgwinkel, apotheek,...) kunt u waterdichte vinylhoezen kopen. Deze kan u over het gips trekken bij het baden of douchen.

Op een rustgips (open gipsverband) mag u niet lopen. Gebruik hiervoor krukken bij het lopen. Een loopgips (synthetische gips) mag wel belast worden. Volg hiervoor de aanwijzingen van uw behandelende arts. Om zwellingen te voorkomen, zijn voldoende rust en ijs aangewezen.

SOS

Als u één van de volgende alarmsignalen opmerkt, en deze gaan niet over bij hoogstand, dient u zo snel mogelijk contact op te nemen met de dienst spoedgevallen of de gipskamer.

- Toenemende zwelling van vingers of tenen;
- Verergering van de pijn;
- Gevoelsstoornissen (tintelingen, voosheid, slapen) aan vingers of tenen;
- Blauw- of witverkleuren of koud aanvoelen van de huid;
- Met wondvocht of bloed doordrenkte vlekken.

Oefeningen

Om de bloedsomloop te stimuleren en om spierafbraak te voorkomen, kunt u regelmatig oefeningen doen.

Als uw arm in het gips zit:

- De vingers strekken en een vuist maken;
- De elleboog plooiën en strekken;
- De schouder bewegen;
- De armspieren opspannen en ontspannen;
- Regelmatig de arm boven het hoofd houden.

Als uw been in het gips zit:

- De heup bewegen;
- De dij- en kuitspieren aanspannen door de tenen en de voet te bewegen en de knie licht te strekken;
- Heeft u een gipsverband dat tot boven de knie reikt, dan spant u de dijspieren aan door het been op te heffen.

Als het kriebelt

Jeuk kan verschillende oorzaken hebben:

- Ophoping van huidschilfers;
- Genezende wonden;
- Allergische reactie (= zeldzaam);
- Verergering van bestaande huidziekten (psoriasis, eczeem,..).

Om jeuk te verzachten, kan u steeds bij de apotheek producten kopen. Dit neemt tevens ook slechte geuren weg vb. Confort AID ®