AZ MOL

ARM OF BEEN IN HET GIPS

SPOEDGEVALLEN

Klein in schaal, gróót in zorg

OVERZICHT

→ Klik op een titel om rechtstreeks naar de gewenste informatie te gaan.

» Arm of been in het gips?

» Om zwelling te vermijden, dient u:

» SOS

» Oefeningen

» Als het kriebelt

TERUG NAAR OVERZICHT

ARM OF BEEN IN HET GIPS?

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

Verwijder steeds ringen en nagellak.

OM ZWELLING 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 55) of de dienst spoedgevallen (014/71 23 92) te contacteren.

Gips mag niet in aanraking komen met water of vocht. In de handel (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, 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 plooien 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 dij- spieren 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.

TERUG NAAR OVERZICHT

Deze brochure werd ontwikkeld door, en is eigendom van het AZ Mol.
Elke reproductie of verspreiding zonder toestemming van de eigenaar is verboden.

Revisiedatum	Auteur	Kwalificaties auteur
2014		

AZ MOL

Adres: Gasthuisstraat 1 - 2400 Mol
E-mail: info@azmol.be
Website: www.azmol.be
Algemeen nummer: 014 71 20 00
Afspraken: 014 71 20 53
Spoedgevallen: 014 71 23 92