

Leefregels bij kunststof- en gipsverband

U ontvangt deze informatie omdat u op één van onze gipskamers een kunststof- of gipsverband heeft gekregen. Dit gips ondersteunt uw lichaam en zorgt ervoor dat het aangedane lichaamsdeel rust krijgt. Het gips is nodig om het herstel te bevorderen. Maar het kan u ook hinderen in uw normale dagelijkse bezigheden. Zo gaan sommige handelingen moeilijker en kunt u bijvoorbeeld ook last krijgen van jeuk of andere ongemakken.

In deze patiënteninformatie geven wij u eerst een algemene uitleg over de soorten kunststof- en gipsverband.

Met de tips en leefregels willen wij u helpen om zo goed mogelijk om te gaan met het kunststof- of gipsverband.

De soorten kunststof- en gipsverband

Er bestaan verschillende soorten kunststof- en gipsverband. Welk verband u krijgt, hangt af van de aard van uw aandoening.

1. Klassiek gipsverband

Dit gipsverband krijgt u meestal na een operatie of na een bezoek aan de Spoedeisende Hulp. Dit gips, vaak aangelegd als spalk, bestaat hoofdzakelijk uit kalk. Het duurt ongeveer 24

uur voordat dit gips uitgehard is. Tijdens het uitharden komt er nog wat vocht uit het gips.

U draagt dit gips meestal maar korte tijd (ongeveer een week). Na die periode bekijken we uw situatie opnieuw.

Het gips stabiliseert uw arm of been. Het is belangrijk dat u dit gips niet belast.

2. Kunststofverband

Er zijn twee soorten kunststofverband: een rigide en een semi-rigide variant. Deze brengen wij aan op de gipskamer bij uw eerste bezoek aan de polikliniek.

a. Rigide kunststofverband (hardcast)

Dit kunststofverband is hard en sluit geheel rondom uw arm of been. Dit verband krijgt u als de zwelling, die ontstond door de breuk van het bot, is afgenomen. Deze kunststofverbanden zijn er in verschillende kleuren. Het



material is soms wat scherper en ruwer dan gipsverbanden.

Het volledig uitharden van dit verband duurt ongeveer 30 minuten. Daarom is ons advies bij een onderbeens kunststofverband (ofwel onderbeens loopgips) om het been pas te gaan belasten na deze 30 minuten.

b. Semi-rigide kunststofverband (softcast)

Dit flexibele kunststofverband gebruiken we veel voor afneembare spalken (braces) of bij kinderen. Het materiaal is en blijft enigszins flexibel. Hierdoor kunnen we dit materiaal openknippen en openbuigen, zodat dit als een afneembare brace gebruikt kan worden. Als de softcast nat is geworden, kunt u deze drogen op de verwarming of in de zon.

Dit kunststofverband is na het aanleggen al binnen 5 minuten droog en redelijk sterk. Vaak zal het direct verwerkt worden als een brace en kunt u deze ook direct gebruiken.

3. Thermoplastisch materiaal

Veel spalken voor hand- en vingerletsels bestaan uit kunststof thermoplastisch materiaal. Dit vervormt bij temperaturen boven 50 graden Celsius. Daarom mag u de spalk niet in de zon of op een warme plek leggen. Ook mag u de spalk niet schoonmaken met heet water.



Tips en leefregels

Gips beperkt uw bewegingsvrijheid. Dat is vervelend. Met de volgende tips en leefregels heeft u er zo weinig mogelijk hinder van en verkleint u de kans op complicaties.

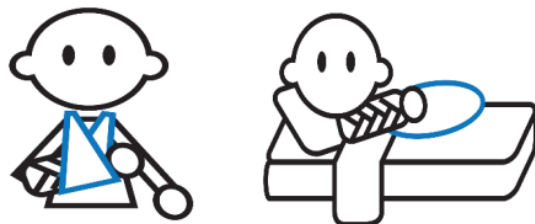
Houd het gips droog

Gips kan niet goed tegen water. Neem daarom voorzorgsmaatregelen als het gips nat kan worden. Dek bijvoorbeeld het gips volledig af tijdens het douchen. U kunt speciale douchehoezen kopen bij de apotheek. Ook via internet zijn douchehoezen te bestellen: www.lomedshop.nl



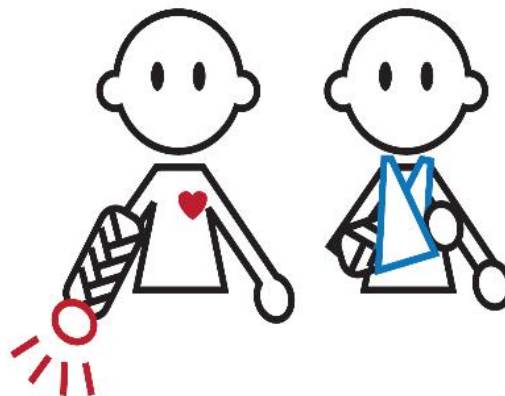
Voorkom zwelling: houd uw arm of been omhoog

Vooral kort na het breken/blessen van uw arm, been of ander lichaamsdeel ontstaat veel zwelling. Hierdoor kunt u een bekneld gevoel krijgen. Sommige mensen krijgen na het aanleggen van nieuw gips het gevoel van een strak zittend verband.



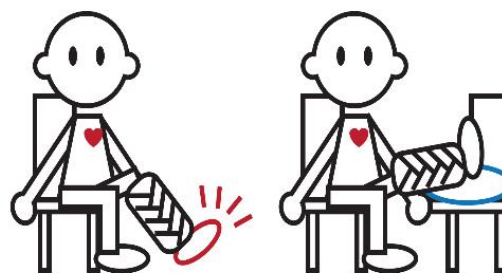
Gips om uw (onder)arm

Houd uw pols hoger dan uw elleboog. Dit kunt u overdag het makkelijkste doen door een mitella of sling te dragen. Er is een aparte informatiefolder beschikbaar over het gebruik van een sling. Leg 's nachts uw arm op een kussen.



Gips om uw (onder)been

Zorg dat uw voet op harthoogte ligt. Dit betekent dat uw voet hoger ligt dan uw knie en uw knie weer hoger dan uw heup. Dit kunt u doen door overdag uw been op (gestapelde) kussens te leggen.



's Nachts kunt u het voeteneinde van uw matras met kussens ophogen.

succes van uw behandeling. Wees dus voorzichtig en laat het gips niet kapot gaan. Als dit toch gebeurt, neem dan direct telefonisch contact op met de gipskamer. Doe dit ook als een gipsaanpassing nodig is.

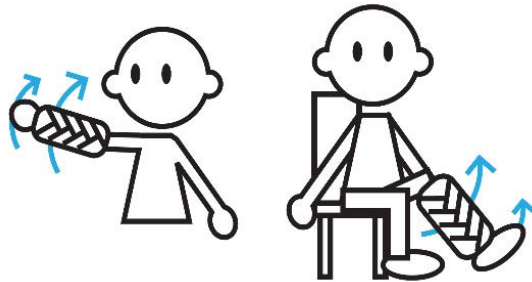


Beweeg uw gewrichten

Ondanks de beperkingen van het gips is het belangrijk zo veel mogelijk uw gewrichten te blijven bewegen.

Bij armletsel

- Beweeg zoveel mogelijk uw schouder en/of elleboog.
- Strek en buig volledig uw vingers die niet in het gips zitten.

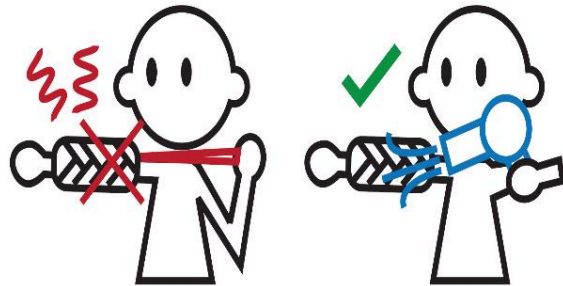


Bij beenletsel

Beweeg uw heup, knie, enkel en tenen. Span uw (boven)beenspieren aan door het been gestrekt te heffen.

Wat te doen bij jeuk?

Steek niets tussen uw huid en het gips. Hoe verleidelijk dit ook is. Bij jeuk of irritatie kunt u het beste gebruikmaken van een anti-jeuk spray (Castblast). Ook kan de koude lucht van föhn of stofzuiger verlichting geven. Stop zeker **geen breinaald** tussen het gips en uw ledemaat!



Wat te doen bij te strak gips?

Veel mensen hebben het gevoel dat het gips hun arm of been afknelt. Het is dan belangrijk een aantal dingen na te gaan: heeft u goed rust gehouden? Heeft u steeds uw pijnstilling ingenomen? Heeft u het aangedane ledemaat hoog gehouden? (zie voorgaande plaatjes)

Een voorbeeld: het gips gaat niet strakker zitten, maar uw hand zwelt op. En dat opzwellen is goed te verhelpen. U kunt de volgende 3 checks doen om te kijken of er echt sprake is van beknelling:

Check 1. Controleer de

doorbloeding

- Dit doet u door bijvoorbeeld met een vinger op een nagel te drukken.
- Uw nagel is normaal roze en wordt witter bij indrukken. Als u de nagel
- vervolgens weer loslaat, kleurt deze weer roze. Blijft uw nagel na loslaten wit, neem dan contact op met de gipskamer.



Check 2. Controleer gevoel in teen of vinger

Raak uw teen of vinger aan met bijvoorbeeld een potlood of pen. Voelt u de aanraking? Dan is het goed. Heeft u geen gevoel meer in uw teen of vinger?

Neem dan contact op met de gipskamer.



echt pijn doet, neem dan contact op met de gipskamer.

Zwelling van de vingers is een nare bijwerking van gips maar niet altijd spoedeisend. Het kan ook een teken zijn van strak gips. Als de bovenstaande controles goed zijn, hoeft u zich geen zorgen te maken. Bij extreme zwelling kunt u telefonisch contact opnemen met de gipskamer.



Controleer drukplekken en/of wondjes

Een pijnlijk, branderig gevoel onder het gips kan een signaal zijn van een wondje. Als dit klachten geeft, neem dan contact op met de gipskamer.

Medicatie

Gebruik paracetamol tegen de pijn

Volg de instructies van uw arts over pijnmedicatie op. In algemene zin raden wij het gebruik van paracetamol aan. Dit is een pijnstiller zonder al teveel bijwerkingen. Hierbij is de maximale toegestane dosering zonder voorschrift van een arts

voor volwassenen: drie keer twee tabletten van 500 milligram per 24 uur. Wanneer dit onvoldoende pijnstilling biedt, kan extra pijnstilling nodig zijn. Neem hiervoor contact op met uw behandelend arts in ons ziekenhuis of uw huisarts.

Neem Fraxiparine tegen trombose

Gebruik alleen Fraxiparine wanneer u dit krijgt voorgeschreven. Wanneer u in aanmerking komt voor het preventief toepassen van medicatie tegen trombose met kleine prikjes Fraxiparine, volg dan de aanwijzingen van uw arts of gipsverbandmeester op. De standaard dosering Fraxiparine is 0,3 milliliter (de groene injectiespuit). Als u meer dan 100 kilogram weegt, moet u een hogere dosering gebruiken: 0,6 milliliter (de rode injectiespuit).

Overige klachten en problemen

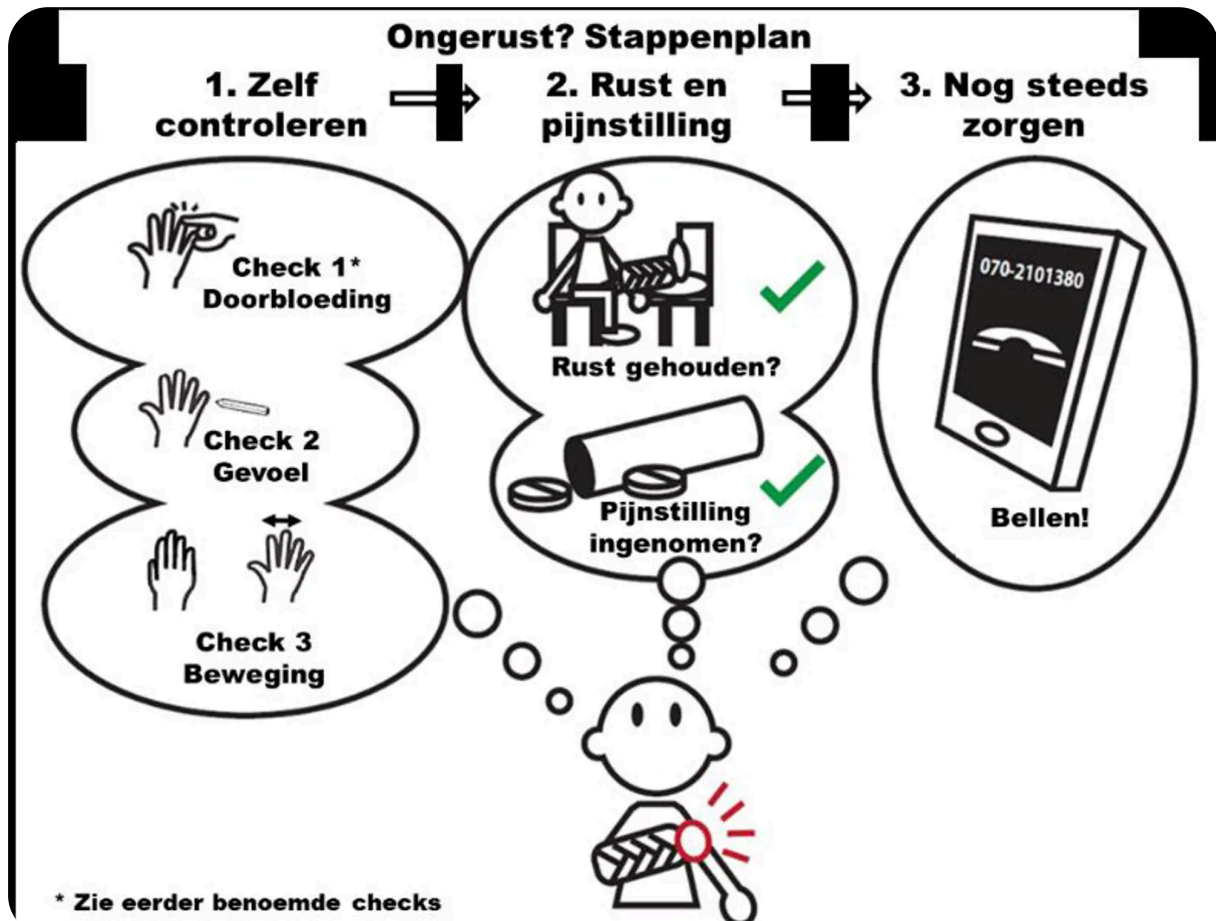
Als het kunststof- of gipsverband is gebroken of veel te los is gaan zitten, waardoor het uw lichaam niet meer ondersteunt, maakt u telefonisch een afspraak met de gipskamer. Ook in geval van voortdurende pijn op één plaats of een schurend gevoel, neemt u met de gipskamer telefonisch contact op. Breng zelf géén wijzigingen aan in een kunststof- of gipsverband.

Het gebruik van krukken

Als u niet op uw geblesseerde been mag of kan staan, of als u uw been gedeeltelijk mag belasten, bieden krukken uitkomst.

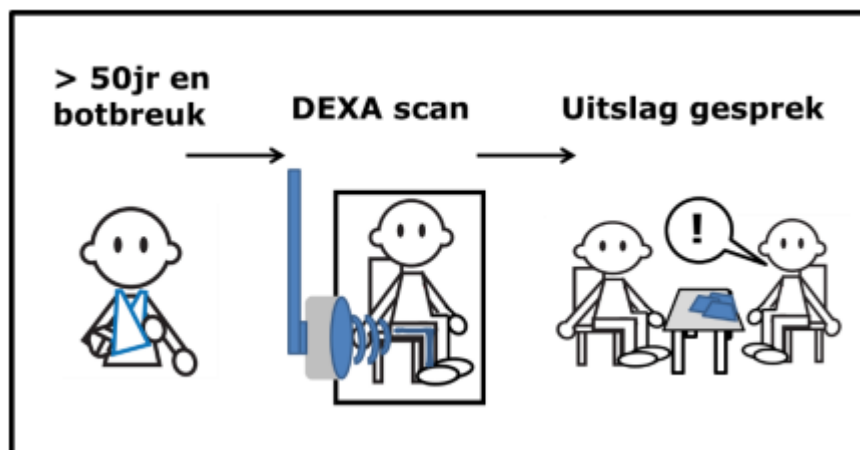
Wat te doen bij klachten?

Als u klachten heeft met of van uw kunststof- of gipsverband, neem dan telefonisch contact op met de gipskamer.



Botontkalking of osteoporose

Wanneer u een ledemaat gebroken heeft en ouder bent dan vijftig jaar, kan botontkalking of



osteoporose een mogelijke onderliggende oorzaak van de breuk zijn. Wij raden u aan dit te laten onderzoeken. Dit onderzoek is preventief. Het doel ervan is om de kans op fracturen te verminderen of te stabiliseren zodat u op latere leeftijd niet beperkt wordt door fracturen die voorkomen hadden kunnen worden.

Het onderzoek bevestigt de botkwaliteit en kan zelfs een slechte botdichtheid uitsluiten. Het onderzoek bestaat uit een DEXA scan en een daaropvolgend gesprek waarin u de uitslag krijgt. Op de gipskamer kunnen wij u meer informatie over dit onderzoek geven.

Hoe kunt u ons bereiken?

Voor vragen over uw afspraken kunt u op werkdagen en tijdens kantooruren bellen met de gipskamer via telefoonnummer (070) 210 1380.

Bij spoed kunt u contact opnemen of overleggen met de Spoedeisende Hulp van ons ziekenhuis via telefoonnummer (070) 210 2060.

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

209607042023