

## Gipsinstructie

U leest hier adviezen en instructies over het bij u aangelegde verband. Wijk hier alleen vanaf als de behandelend arts of de gipsverbandmeester u hiervoor toestemming geeft.

### Het verband

U heeft een gipsverband, of een kunststofverband gekregen. Het gipsverband is in 48 uur uitgehard en het kunststofverband in 30 minuten. Tot die tijd mag u het verband niet belasten of op scherpe randen leggen.

### Gips om uw arm

Om zwelling te voorkomen en spieren en gewrichten in conditie te houden geven wij u de volgende adviezen:

- Zeker de eerste paar dagen uw arm in een mitella of op een kussen leggen.
- Zorg ervoor dat de hand hoger ligt dan uw elleboog.
- Geen ringen om uw vingers.

### Doe de volgende oefeningen regelmatig

- Strek en buig uw vingers zover mogelijk.
- Strek en buig uw elleboog.
- Hef uw arm tot boven uw hoofd.

# Gips om uw been

Om zwelling te voorkomen en spieren en gewrichten in conditie te houden geven wij u de volgende adviezen:

- Als u stil zit altijd uw been hoog leggen, knie hoger dan de heup, enkel hoger dan de knie (kussentje onder uw matras).

## Doe de volgende oefeningen regelmatig

- Buig en strek uw tenen.
- Buig en strek uw knie, hef het been met gestrekte knie op.
- Hef het been vanuit uw heup zowel voor- achterwaarts als zijwaarts.
- Indien u een loopgips heeft, neem dan wat kleinere passen dan u gewend bent, om een goed looppatroon te krijgen. (Zwaai niet met uw voet naar buiten). De verstrekte loopzool dient u te gebruiken bij het lopen e.o. staan.
- Bij het gebruik van twee krukken ook met het gekwetste been net doen alsof u loopt.
- Bij het gebruik van één kruk, de kruk gebruiken aan de niet gekwetste zijde.
- U krijgt tromboseprofylaxe gedurende de gehele gipsperiode tenzij uw arts anders voorschrijft.

## Leefregels:

- Het verband mag niet nat worden, een douchehoes is (tegen betaling) verkrijgbaar op onze spoedeisende hulp. Een lauwe föhn kan helpen bij lichte vochtigheid.
- Gebruik geen nagellak, zodat wij de kleur van vingers of tenen goed kunnen beoordelen.
- Kom niet met scherpe voorwerpen onder uw gips, bij apotheek of drogist zijn sprays tegen jeuk te koop.
- U mag geen voertuigen besturen met gips om arm of been. Uw verzekering geldt alleen als u de volledige beschikking hebt over al uw ledematen.
- Als u komt om het gips te verwijderen wordt er soms een foto gemaakt.
- U dient de krukken mee te nemen en een ruime, stevige veterschoen.
- Gaat u met vliegvakantie? Meldt dit aan de gipsverbandmeester. Er is namelijk een vliegverbod voor circulaire (= gesloten) gipsverbanden.
- Als u geen gips meer nodig hebt kan het soms even duren voordat u uw activiteiten van voorheen weer probleemloos op kunt pakken. Houdt u daar rekening mee!
- Voor wie onder 16 jaar is, is de aanwezigheid van een van je ouders of verzorgers verplicht gedurende je ziekenhuisbezoeken.

- Wat niet in het gips zit blijven bewegen/aanspannen om de doorbloeding te bevorderen en de spieren en gewrichten actief te houden.
- Kunststofgips kan soms ruw zijn, bescherming van meubilair, beddengoed of eigen huid met behulp van zachte kous of badlaken is aan te raden.

## Wanneer neemt u telefonisch contact op met de gipsverbandmeester?

- Als ondanks bovenstaande adviezen het gips gaat knellen.
- Als vingers of tenen gaan tintelen en hoger leggen geen verbetering geeft.
- Als vingers of tenen blauw, wit of dik worden en hoger leggen geen verbetering geeft.
- Als vingers of tenen niet of nauwelijks te bewegen zijn en hoger leggen geen verbetering geeft.
- Als de pijn erger wordt ondanks pijnstilling.
- Als het gips gebroken is.
- Als er na het lezen van deze informatie nog iets onduidelijk is.

Bellen op maandag t/m vrijdag (behalve woensdag) tussen 8.00 – 8.45 uur of 13.00 – 13.30 uur via telefoonnummer: **(079) 346 2543**, (bij vragen e.o. problemen die gips gerelateerd zijn)!

Buiten kantooruren kunt u **in acute gevallen** bellen naar de spoedeisende hulp telefoonnummer: **(079) 346 25 39**.

Voor het maken van afspraken voor de Gipspolikliniek Chirurgie kunt u bellen van maandag t/m vrijdag van 08.30 – 16.30 uur via telefoonnummer: (079) 346 25 85.

Vergeet niet uw stickerkaart mee te nemen als u voor controle bij de gipsverbandmeester moet zijn.

## **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.

522130062023