



# Plaster and fibreglass casts

## Gips- en kunststofverband

You have received a plaster or fibreglass cast. In order to ensure effective recovery, follow the rules below.

*Er is bij u een gips- of kunststofverband aangelegd. Om een goed herstel te krijgen volgt u de onderstaande regels op.*

### **Hardening of the plaster**

Plaster takes 2 days to become hard. Fibreglass hardens after 30 minutes. You must not stand or walk on it without the explicit permission of your doctor.

### ***Hard worden van het gips***

*Gips is pas na 2 dagen hard. Kunststofverband is na 30 minuten hard. U mag er zonder uitdrukkelijke toestemming van uw behandelaar niet op staan of lopen.*

### **Crutches**

You can hire crutches through the hospital. These crutches are supplied by the home care store Medipoint Thuiszorgwinkel. Do you no longer need the crutches? If so, return the crutches to Medipoint Thuiszorgwinkel, i.e. not to the Spaarne Gasthuis. You can also borrow crutches from the home care store in your own region.

### **Krukken**

*Krukken kunt u huren via het ziekenhuis. Deze krukken zijn van Medipoint thuiszorgwinkel. Heeft u de krukken niet meer nodig? Dan levert u deze krukken weer in bij Medipoint thuiszorgwinkel, dus niet bij het Spaarne Gasthuis. Ook kunt u zelf krukken lenen bij de thuiszorgwinkel in uw eigen regio.*

### **Transport**

As long as you have a plaster or fibreglass cast on, driving a vehicle is at your own risk.

### **Vervoer**

*Zolang u een gips- of kunststofverband heeft is het besturen van een voertuig voor eigen risico.*

### **Itching**

Never use a sharp object to scratch underneath the plaster. A small wound can quickly result in a dangerous infection. To prevent itching due to perspiration, you can cool off every now and then with a cold hair dryer or a vacuum cleaner.

### **Jeuk**

*Krab nooit met een scherp voorwerp onder het gips. Een klein wondje kan al snel een gevaarlijke infectie tot gevolg hebben. Tegen jeuk door transpiratie kunt u met een koude haarföhn of met de stofzuiger af en toe voor wat verkoeling zorgen.*

### **Water**

Plaster and fibreglass casts must not get wet. Effective, reusable covers for use in the shower can be purchased at the home care store, health store, or pharmacy.

### **Water**

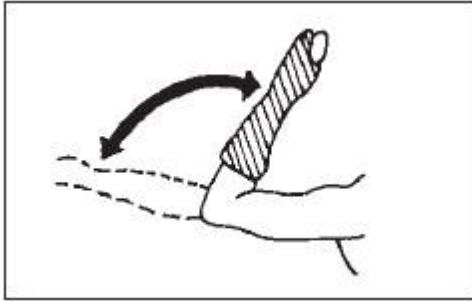
*Zowel gips- als kunststofverband mag niet nat worden. Goede, herbruikbare douchehoezen zijn te koop bij de thuiszorgwinkel, gezondheidswinkel, of apotheek.*

### **Exercises**

As long as you have a plaster or fibreglass cast on, you should do the exercises below several times throughout the day. This prevents swelling and ensures you exercise your arm or leg muscles. Anything that has not been cast must be moved.

### **Oefeningen**

*Zolang u een gips- of kunststofverband draagt doet u verspreid over de dag een aantal keren de onderstaande oefeningen. Dit voorkomt zwelling en zorgt ervoor dat u de spieren van uw arm of been oefent. Wat niet is ingegipst moet worden bewogen.*

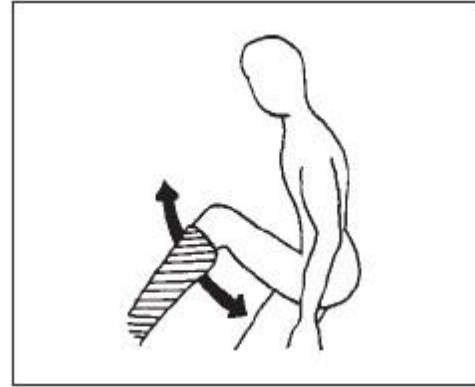


For arm injuries:

- move your shoulders and elbows
- stretch your fingers completely
- make a fist
- tense your arm muscles

*Bij armlletsel:*

- *schouders en ellebogen bewegen*
- *vingers helemaal strekken*
- *vuist maken*
- *armspieren aanspannen*



For leg injuries

- move your toes
- Tense your leg muscles by raising your leg

*Bij beenletsel:*

- *tenen bewegen*
- *beenspieren aanspannen door het been op te tillen*

## Pain

The cast ensures that your broken bone remains in the right position in order to heal. It also allows your arm or leg to rest. This reduces the pain. However, you will often still experience pain. You can take 500 mg paracetamol tablets in the event of pain. The advice is to take 1 or 2 500 mg tablets 3 times per 24 hours. Don't wait until the pain gets too bad; take paracetamol in good time. For stronger painkillers, you will need a prescription from your doctor.

## Pijn

*Het gips zorgt ervoor dat uw breuk in de juiste stand blijft om te kunnen genezen. En geeft uw arm of been rust. Hierdoor wordt de pijn minder. Toch heeft u vaak nog wat pijn. Bij pijn kunt u paracetamol tabletten van 500 mg slikken. Het advies is om 3 keer per 24 uur 1 of 2 tabletten van 500 mg te slikken. Wacht niet tot de pijn te erg wordt, maar slik op tijd paracetamol. Voor zwaardere pijnstillers heeft u een recept van uw arts nodig.*

## Children and pain

Is your child in pain? If so, you can give them children's paracetamol. Ask the doctor which dose is suitable for your child.

### **Kinderen en pijn**

*Heeft uw kind pijn? Dan kunt u kinderparacetamol geven. Vraag aan de arts welke dosis geschikt is voor uw kind.*

## Casts and flying

Flying with a cast that encloses a body part (circular casts) is usually prohibited! Splint casts, which are casts that partially enclose the body part, are allowed. With some airlines you can also travel with a cast that is split (cut open).

Contact your airline well in advance of your departure to ask if you can fly with the type of cast that you have.

Sometimes the airline needs a medical certificate. You can request a medical certificate from the plaster room. For changes to the cast, please contact the plaster room.

Do you have a cast whereby the upper leg is also in the cast? If so, you may have to reserve 2 or 3 seats. Discuss this with your airline. Flying with a cast shall be at your own responsibility

### **Gips en vliegen**

*Vliegen met een gips dat rondom een lichaamsdeel dicht zit (circulair gips) is meestal verboden!*

*Spalkgips, dit is een gips dat half om het lichaamsdeel zit, is wel toegestaan.*

*Bij sommige vliegmaatschappijen mag u ook mee met een gips dat gespleten (open gezaagd) is.*

*Neem ruim voor vertrek contact op met uw vliegmaatschappij om te vragen of u met het gips dat u heeft mag vliegen.*

*Soms heeft de vliegmaatschappij een medische verklaring nodig. Een medische verklaring kunt u vragen bij de gipskamer. Ook voor veranderingen aan het gips neemt u contact op met de gipskamer.*

*Heeft u gips waarbij ook het bovenbeen in het gips zit? Dan moet u soms 2 of 3 stoelen reserveren. Overleg dit ook met uw vliegmaatschappij. Vliegen met gips doet u op eigen verantwoordelijkheid.*

### **Danger of swelling**

In the event of a broken bone, (subcutaneous) bleeding occurs. This bleeding can cause swelling. Swelling is the thickening of the area around the broken bone. Too much swelling underneath a plaster or fibreglass cast can be dangerous, because blood vessels can be compressed due to lack of space. This can cause damage.

### **Gevaar voor zwelling**

*Bij een breuk ontstaat een (onderhuidse) bloeding. Deze bloeding kan zwelling tot gevolg hebben. Zwelling is het dik worden van de omgeving van de breuk. Te veel zwelling onder gips- of kunststofverband kan gevaarlijk zijn, omdat door ruimtegebrek bloedvaten dichtgedrukt kunnen worden. Hierdoor kan schade ontstaan.*

### **How to prevent swelling**

Keeping your arm or leg low creates an even greater chance of swelling. Here are some tips to prevent swelling.

### **Hoe voorkomt u zwelling**

*Door het laag houden van arm of been ontstaat nog meer kans op zwelling. Hier wat tips om zwelling te voorkomen.*

## For arm injuries:

- Keep your arm elevated. During the day, place it in a sling and at night position it on a pillow. By doing so, you elevate your hand above your elbow.
- Don't wear any rings. In the event of swelling, these could cut off the circulation to your fingers.



### **Bij armlletsel:**

- *Houd uw arm hoog. Overdag in een lus en 's nachts op een kussen. U houdt hierbij de hand hoger dan uw elleboog.*
- *Draag geen ringen! Bij zwelling kunnen deze uw vingers afknellen.*

## For leg injuries:

Raise your leg with your foot above your knee. Put your leg on a chair or stool with cushions underneath. In bed, you can do this with a cushion underneath the mattress or by raising the back of the bed.

### **Bij beenletsel:**

*Leg uw been met de voet hoger dan de knie. Leg uw been hiervoor op een stoel of kruk met kussen eronder. In bed doet u dit met een kussen onder het matras of door de achterkant van het bed hoger te zetten.*



## When should you contact us?

**Contact the hospital if the following symptoms occur and persist at the same time, despite elevating your hand or foot.**

- Your fingers or toes swell up.
- Your fingers or toes turn blue.
- Your fingers or toes start tingling or become numb.
- The pain increases instead of decreases.

### **Wanneer neemt u contact op**

***Neem contact op met het ziekenhuis wanneer onderstaande klachten tegelijk optreden en blijven bestaan, ondanks extra hoog leggen van hand of voet.***

- *Vingers of tenen worden dik.*
- *Vingers of tenen worden blauw.*
- *Vingers of tenen gaan tintelen of worden gevoelloos.*
- *De pijn toeneemt in plaats van afneemt.*

## Contact the hospital if:

- There are problems with the First Aid cast. If so, contact the Spaarne Gasthuis **Hoofddorp** or **Haarlem Zuid** emergency care department. During the day you can also contact the Haarlem Noord emergency medical centre.
- The fibreglass cast is torn or if the fibreglass cast keeps pressing in 1 place. If so, contact the plaster outpatient clinic or the plaster room.  
You can contact them from Monday to Friday from 8 a.m. to 4.30 p.m. via the general number of the Spaarne Gasthuis. It is preferable to call in the morning.

### **Neem contact op met het ziekenhuis wanneer:**

- *Er problemen zijn met het Eerste Hulp gips. Neem hiervoor contact op met de afdeling spoedeisende hulp Spaarne Gasthuis **Hoofddorp** of **Haarlem Zuid**. Overdag kunt u ook contact opnemen met de Spoedpost Haarlem Noord.*
- *Het kunststofverband is gescheurd, of wanneer het kunststofverband op 1 plaats blijft drukken. Neem dan contact op met de gipspolikliniek of gipskamer. Deze is bereikbaar maandag tot en met vrijdag van 08.00 - 16.30 uur via het algemene nummer van het Spaarne Gasthuis. Bij voorkeur in de ochtend bellen.*

## Short film about the application and removal of the cast

On the Spaarne Gasthuis website, you or your child can watch a short film about the application and removal of the cast. You can find the film at [www.spaarnegasthuis.nl/specialisme/gipspolikliniek](http://www.spaarnegasthuis.nl/specialisme/gipspolikliniek).

### **Korte film over het aanleggen en het verwijderen van gips**

*Op de website van het Spaarne Gasthuis kunnen u of uw kind een korte film bekijken over het aanbrengen en het verwijderen van gips. U vindt de film op [www.spaarnegasthuis.nl/specialisme/gipspolikliniek](http://www.spaarnegasthuis.nl/specialisme/gipspolikliniek).*

## Appointments

To make, reschedule or cancel the appointment for the plaster room, call the outpatient clinic of the doctor who prescribed your plaster cast during office hours. The specialism is on your appointment card.

**Please state clearly that this is an appointment for the plaster outpatient clinic and keep your appointment card handy. Pay close attention to the location of your next appointment, as this is not always the same.**

### **Afspraken**

*Voor het maken, verzetten of afzeggen van de afspraak voor de gipskamer belt u tijdens kantooruren de polikliniek van de arts die uw gipsverband heeft voorgeschreven. Het specialisme staat op uw afspraakkaartje.*

***Wilt u duidelijk vertellen dat het om een afspraak voor de gipspolikliniek gaat en houdt uw afspraakkaartje bij de hand. Let goed op de locatie waar uw volgende bezoek wordt gepland, dit is namelijk niet altijd dezelfde.***

## Questions and telephone numbers

It's important that you receive clear and accurate information. If you have any questions after consulting your doctor or after reading this leaflet, please do not hesitate to ask them. Write down your questions in advance, so that you do not leave anything out.

- emergency care Spaarne Gasthuis **Hoofddorp**: +31(0)23 224 6880

- emergency care Spaarne Gasthuis **Haarlem Zuid:** +31(0)23 224 4880
- emergency medical centre Spaarne Gasthuis **Haarlem Noord:** +31(0)23 224 7880
- outpatient clinic surgery Spaarne Gasthuis: +31(0)23 224 0020
- outpatient clinic orthopaedics Spaarne Gasthuis: +31(0)23 224 0130

In specific situations, the plaster outpatient clinics / plaster rooms can be reached via the general telephone number of the Spaarne Gasthuis +31(0)23 224 0000

## Vragen en telefoonnummers

*Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Heeft u na het gesprek met uw arts en na het lezen van deze folder nog vragen, stel deze dan gerust. Schrijf uw vragen van tevoren op, zodat u niets vergeet.*

- spoedeisende hulp Spaarne Gasthuis **Hoofddorp:** +31(0)23 224 6880
- spoedeisende hulp Spaarne Gasthuis **Haarlem Zuid:** +31(0)23 224 4880
- spoedpost Spaarne Gasthuis **Haarlem Noord:** +31(0)23 224 7880
- polikliniek chirurgie Spaarne Gasthuis: +31(0)23 224 0020
- polikliniek orthopedie Spaarne Gasthuis: +31(0)23 224 0130

*De gipsoli's/gipskamers zijn in specifieke situaties bereikbaar via het algemeen telefoonnummer van het Spaarne Gasthuis +31(0)23 224 0000*

## More information

A&E, Care After Emergency Care: <https://seh zorg.nl/>  
Information on:

- Plaster cast on your arm: <https://seh zorg.nl/gips-om-uw-arm/>
- Plaster cast on your leg: <https://seh zorg.nl/gips-om-uw-been/>
- Advice on walking with crutches: <https://seh zorg.nl/loopadvies-krukken/>

## Meer weten?

seh zorg.nl informatie over:

- gips om uw arm
- gips om uw been
- loopadvies krukken

## Waar zijn we te vinden?

**Haarlem Zuid**  
Boerhaavelaan 22  
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

**Haarlem Noord**  
Vondelweg 999  
2026 BW Haarlem

[www.spaarnegasthuis.nl](http://www.spaarnegasthuis.nl)

**Hoofddorp**  
Spaarnepoort 1  
2134 TM Hoofddorp

[info@spaarnegasthuis.nl](mailto:info@spaarnegasthuis.nl)