



Gips- en kunststofverband

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

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.

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.

Vervoer

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

Jeuk

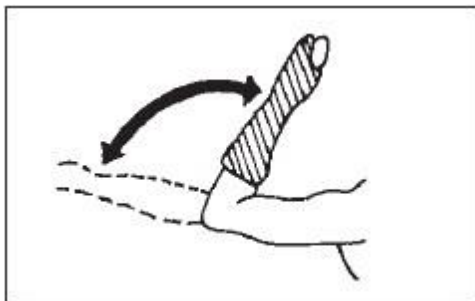
Krab nooit met een scherp voorwerp onder het gips. Een klein wondje kan al snel een gevaarlijke infectie tot gevolg hebben. Tegen jeuk door transpiratie kunt u met een koude haarföhn of met de stofzuiger af en toe voor wat verkoeling zorgen.

Water

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

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.



Bij armlletsel:

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



Bij beenletsel:

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

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.

Kinderen en pijn

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

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.

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.

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.

Bij armletsel:

- 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.



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.



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.

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.

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.

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**: (023) 224 6880
- spoedeisende hulp Spaarne Gasthuis **Haarlem Zuid**: (023) 224 4880
- spoedpost Spaarne Gasthuis **Haarlem Noord**: (023) 224 7880
- polikliniek chirurgie Spaarne Gasthuis: (023) 224 0020
- polikliniek orthopedie Spaarne Gasthuis: (023) 224 0130

De gipspoli's/gipskamers zijn in specifieke situaties bereikbaar via het algemeen telefoonnummer van het Spaarne Gasthuis (023) 224 0000

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

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl