

Orthopedie

# Tips en raadgevingen bij het dragen van een gipsverband



## Beste patiënt,

In overleg met jouw behandelend arts heb je zojuist een gipsverband gekregen. Het doel van dit verband is een breuk of ander letsel te laten rusten om zo voldoende genezingskansen te bieden. Het dragen van een gipsverband brengt ongemakken met zich mee waarvoor we enkele tips willen geven. Verder zijn er ook belangrijke aandachtspunten die je best in acht neemt.

## Richtlijnen voor het dragen van een gipsverband

Draag **geen juwelen** aan de zijde van het gekwetste lidmaat. Bij eventuele zwelling kunnen deze de bloedsomloop belemmeren.

Leg voldoende **koeling** op het gegipste ledemaat. Koeling zal mogelijke zwelling tegen gaan. Gebruik hiervoor een cold-pack of ijsblokjes in een plastic zakje.

Bij een beengips krijg je hoogstwaarschijnlijk dagelijks een **sputje** in de buik. Dit voorkomt trombose (vorming van een bloedprop) en flebitis (aderontsteking). Het sputje moet elke dag op hetzelfde, door jou uitgekozen tijdstip, worden geplaatst. Met andere woorden: er is minimum 22 uur en maximum 24 uur tussen elke insputting.

Je mag **niet steunen** op een open gips.

Neem stipt de **medicatie** die de arts heeft voorgeschreven!

**Wees voorzichtig** met jouw gips. Een synthetische gips is pas goed hard na 1 uur, een witte (kalk)gips pas na 48 uur. Laat het gips nooit rusten op een harde rand, maar leg er altijd een kussen onder.

Je ingegipste arm of been kan dikker worden door het vasthouden van vocht (oedeem) of doordat de terugstroom van het bloed niet optimaal is. Neem daarom **voldoende rust** en leg de desbetreffende arm of been in **hoogstand**. Dit wil zeggen dat jouw pols hoger moet liggen dan jouw elleboog, jouw enkel hoger moet liggen dan jouw knie en jouw knie hoger moet liggen dan jouw heup. Zorg dat het lidmaat goed gesteund is. Gebruik hiervoor een draagdoek of leg een kussen onder de arm of onder het been. In bed is het handiger om een kussen onder de matras te leggen dan te steunen onder jouw eigen been of voet.



## Wat moet je beter te vermijden?

Houd het gips **droog**: de watten in het gips mogen niet nat worden. Dit kan immers irritatie van de huid onder het gipsverband geven.

Trek bij het douchen steeds een **plastieken zak** over het gipsverband.

**ENKEL OP CAMPUS RUMST:** Indien je dit wenst kunnen we een gips aanleggen met een speciale onderlaag waarmee je kan douchen. Deze gips wordt alleen in de zomermaanden aangelegd en indien er geen wonden zijn. Let wel, deze onderlaag is duurder dan een gewone gips.

Breng **geen vreemde of scherpe voorwerpen** in het gips aan bij jeuk. Dit kan wondjes veroorzaken en gaan ontsteken. Tegen jeuk zijn speciale spuitbusjes te verkrijgen bij de apotheek (vb. confort aid).

Gelieve **niet** zelf in het gips te **knippen, snijden of zagen**.

Gelieve **geen warme lucht** te blazen in het gips of een natte gips niet met een haardroger droog te blazen. Dit kan immers brandwonden veroorzaken. Gebruik eventueel koude lucht!

Vermijd dat **vuil** tussen huid en gips terecht komt. Dit geeft irritatie van de huid.

## Welke oefeningen mag je doen wanneer je in het gips ligt?

Je arm of been geneest sneller wanneer je dit regelmatig beweegt. Hierdoor stroomt het bloed beter en blijven de spieren sterk. Spieren die niet of onvoldoende gebruikt worden, nemen snel in omvang en kracht af.

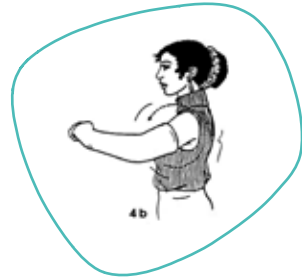
## Oefeningen armgips

**Doe de volgende reeks oefeningen 4 keer per dag. Het is belangrijk dat je stopt als je pijn voelt.**

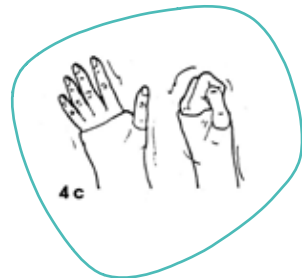
Strek en buig de elleboog als deze niet in het gips zit. Doe dit 5 keer.



Draai rondjes met de schouder. Doe dit 5 keer.



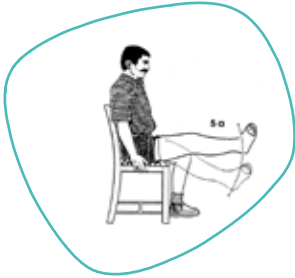
Maak een vuist, tel tot drie en strek daarna de vinger. Doe dit 5 keer.



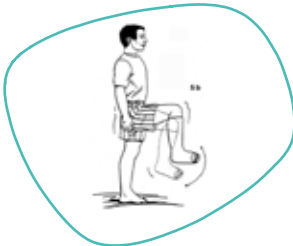
## Oefeningen beengips

**Doe de volgende reeks oefeningen 4 keer per dag. Het is belangrijk dat je stopt als je pijn voelt.**

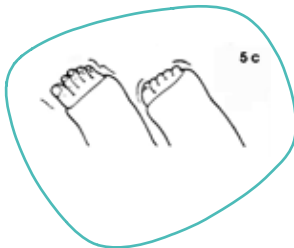
Ga zitten en til het been gestrekt op, tel tot drie en leg het been weer neer. Doe dit 5 keer.



Ga staan en til het been met gebogen knie op, tel tot drie en laat het been weer zakken. Doe dit 5 keer.



Ga zitten met gestrekte benen en trek de tenen naar je toe. Tel tot drie en druk de tenen daarna van je af. Tel weer tot drie. Doe dit 5 keer.



## Hoe verzorg ik mijn handen en tenen?

Voor de **vingers** kan je snoetenpoetsdoekjes kopen. Deze zijn niet vettig en ruiken fris.

Voor de **tenen** ga je dagelijks met een oorstokje, gedrenkt in alcohol 70% tussen de tenen. Zo voorkom je schimmel en onfrisse geuren.

## Wanneer dien je contact op te nemen met het ziekenhuis?

Bij volgende klachten moet je snel contact met ons op te nemen:

- je krijgt meer en meer pijn
- je vingers of tenen zwellen op en je huid verkleurt naar blauw of wit
- je krijgt minder gevoel in de vingers of in de tenen (bijvoorbeeld slapende handen/benen, tintelingen)
- jouw gips is gebroken of gescheurd
- er is iets in het gips gevallen
- jouw gips begint slecht te ruiken





## Tot slot

Indien je nog vragen hebt, kan je altijd terecht bij de behandelend arts, de huisarts, de gipsverbandmeesters van het ziekenhuis of de spoedgevallendienst.

## Telefoonnummers AZ Rivierenland

### **campus Rumst**

algemeen: 03 880 90 11  
gipskamer: 03 880 91 13 (overdag)  
spoedgevallen: 03 880 95 20

### **campus Bornem**

algemeen: 03 890 16 11  
spoedgevallen: 03 890 16 03

### **campus Willebroek**

algemeen: 03 890 16 11  
spoedgevallen: 03 860 37 23

Wij wensen jou  
een spoedig herstel toe!

## CAMPUS RUMST

's Herenbaan 172 | 2840 Rumst  
03 880 90 11 (algemeen)  
03 880 91 90 (afspraken)

## CAMPUS BORNEM

Kasteelstraat 23 | 2880 Bornem  
03 890 16 11

**ref.: 50120752 (R) - 50005793 (B)**

versie: 24/11/2021

foto's & illustraties: Adobestock

eigenaar: Lieve Van Den Berg, gipsmeester

v.u.: Sofie Vermeulen, communicatieverantwoordelijke

