

## Gips- of kunststofverband

### Gips- of kunststofverband

Deze folder geeft u informatie over gips- of kunststofverband; hoe u hiermee moet omgaan, waar u rekening mee moet houden, wat u moet doen bij klachten en waar u terecht kunt met vragen. Een gips- of kunststofverband zorgt ervoor dat het beschadigde bot, het gewricht of de pezen voldoende rust krijgt om te genezen.

#### Wat is belangrijk bij een gips- of een kunststofverband?

- Een gipsverband moet 48 uur drogen.
- Een kunststofverband is al na 30 minuten volledig hard en kan dus vrijwel direct belast worden (indien toegestaan).
- Het gips niet op een harde rand laten rusten, maar op een zachte onderlaag.

Het is belangrijk dat het beschadigde lichaamsdeel geen kans krijgt om te zwellen.

- **Let op!** Het advies is om geen auto te besturen. Gaat u toch autorijden overleg dan met uw verzekeringsmaatschappij de eventuele financiële gevolgen bij een ongeval.

#### Been

U kunt het zwellen tegengaan door uw been op één of meerdere kussens te leggen. Het is belangrijk dat de voet hoger ligt dan de knie en de knie weer hoger dan de bil. 's Nachts kunt u het voeteneind ophogen door een kussen onder uw matras te leggen.

#### Arm

Draag uw arm de eerste dagen in een mitella (draagdoek). Vraag aan de gipsverbandmeester hoe lang dat in uw geval nodig is. Zorg ervoor dat de hand hoger is dan de elleboog. 's Nachts kunt u de mitella afdoen en de arm op een kussen leggen. Draag geen ringen, deze kunnen gaan knellen. Verwijder nagellak van de vinger- of teennagels. Aan de kleur van de nagels kan de bloedsomloop gecontroleerd worden.

- Gips mag niet nat worden, dit kan leiden tot huidirritaties en mogelijk complicaties. Bescherm het gips of kunststofgips bij het douchen met een plastic zak of een speciale douchehoes.
- Soms krijgt men last van jeuk. Jeuk wordt meestal veroorzaakt door vocht tussen de huid en het gipsverband. Krab niet met scherpe voorwerpen, zoals een breinaald om de jeuk te bestrijden. Er is een spray tegen jeuk te koop bij de gipskamer of apotheek; (deze niet bij wonden gebruiken!)
- Overleg met uw behandelend arts welke pijnstilling voor u het beste is.

#### Bewegingsoefeningen

Het is belangrijk dat u oefeningen doet met het ingegipste lichaamsdeel om de bloedsomloop te stimuleren, niet ingegipste gewrichten soepel te houden en de spierkracht zoveel mogelijk te behouden.

**Doe de volgende oefeningen iedere dag, elk uur 10 keer.**

### **Been**

- Beweeg de tenen naar u toe.
- Span de beenspieren aan, til het gestrekte been op en laat het langzaam zakken.
- Buig en strek de knie (als deze niet is ingegipst).

### **Arm**

- Maak drie tellen lang een stevige vuist, strek en spreid de vingers vervolgens drie tellen.
- Draai rondjes met de schouder.
- Buig en strek de elleboog (als deze niet is ingegipst).

### **Wanneer contact opnemen?**

U neemt contact op als uw verband knelt ondanks het hoog leggen van arm of been, zodanig dat uw vingers of tenen; dikker worden, verkleuren (blauw worden), kouder worden, tintelen, pijnlijk gespannen aanvoelen of gevoelloos worden.

### **Neem ook contact op als;**

- De pijn niet vermindert, maar toeneemt.
- Uw gips is gebroken of gescheurd.
- Het gipsverband op één bepaalde plaats blijft drukken.
- U iets in het gipsverband heeft laten vallen.
- Het gipsverband te ruim is geworden.
- Of als u iets niet vertrouwt.

### **Controlebezoek**

Let op! Neem bij een controlebezoek aan de gipskamer uw patiëntenplaatje mee. Als u nog geen patiëntenplaatje heeft dan kunt u dit laten maken bij het opname/inschrijfbureau in de centrale hal. U neemt hiervoor uw verzekeringsgegevens en een geldig legitimatiebewijs mee van de persoon waarvoor het plaatje is bedoeld.

### **Krukken**

Soms is het noodzakelijk dat u met krukken loopt. U kunt hiervoor krukken huren of kopen via een thuiszorgorganisatie of thuiszorgwinkel. U kunt de krukken zelf halen of gebruik maken van de bezorgdienst van de thuiszorgorganisatie. U heeft hiervoor een geldig legitimatiebewijs nodig.

Via de afdeling spoedeisende hulp van het BovenIJ ziekenhuis verhuurt en verkoopt de firma Lomed krukken. De betaling gaat direct via een eenmalige machtiging naar de firma Lomed. De firma is te bereiken via T. 073-641 7464.

### **Douchehoezen**

Via de gipskamer kunt u douchehoezen kopen. De gipsverbandmeester geeft u informatie over de manier van betalen.

## Bent u verhinderd?

Heeft u een belangrijke reden waarom u niet kunt komen op uw afspraak? Neem contact met ons op via één van deze telefoonnummers. Gaat het om een opname? Bel dan het patiënten servicebureau. Bel zo snel mogelijk, maar uiterlijk 24 uur voor uw afspraak. Anders kunnen wij u een wegblijftarief in rekening brengen. Kijk op onze website voor het actuele tarief.

## Telefoonnummers BovenIJ ziekenhuis

Hoofdreceptie	020 - 634 6346
Gipskamer	020 - 634 6194

## Adres BovenIJ ziekenhuis

Bezoekadres	Postadres
Statenjachtstraat 1	Postbus 37610
1034 CS Amsterdam	1030 BD Amsterdam