

Gipskamer

Op de gipskamer werken poli-assistentes en gipsverbandmeesters. De gipsverbandmeesters zijn opgeleid en bevoegd om van tevoren afgesproken behandelingen zelfstandig uit te voeren. Het betreft hier letsels, waarbij u de medisch specialist verder niet zult ontmoeten. Het is uiteraard te allen tijde mogelijk de arts zelf te spreken, als u dit wenst.

In het 'gips'

U heeft nu een gips- of kunststofverband. Deze folder geeft u informatie over het omgaan met een dergelijk verband.

Kunststofverbanden mogen al na een half uur worden belast. Een gipsverband heeft pas na 48 uur zijn maximale sterkte bereikt. Daarom mag u het gips niet eerder belasten.

Nat worden

Bepaalde soorten gips mogen nat worden. De gipsverbandmeester zal u hierover informeren. Laat wel het materiaal na douchen goed drogen.

Voor zowel gips- als harde gepolsterde (watten) kunststofverbanden geldt dat ze niet nat mogen worden. Tref dus voldoende maatregelen als u onder de douche gaat.

Het voorkomen van zwelling

Bij een arm- of beenbreuk ontstaat een bloeding met mogelijk zwelling tot gevolg. De bloedvaten kunnen dichtgedrukt worden door onvoldoende ruimte onder het gips. Een zwelling onder het gips kan daarom gevaarlijk zijn.

U kunt zwelling tegengaan door uw arm of been zoveel mogelijk omhoog te houden. Draag uw arm overdag in een draagdoek (mitella) en leg uw arm 's nachts op een kussen.

Laat, als u zit, uw been op een bankje rusten en wel zo dat uw been hoger ligt dan uw heup. Leg een kussen aan het voeteneind onder het matras, zodat uw been 's nachts ook wat hoger ligt.

Wat te doen bij zwelling?

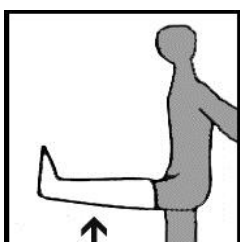
U kunt zelf zwelling vaststellen, omdat dan:

- de pijn niet vermindert, maar zelfs heviger wordt;
- vingers of tenen dik en blauw of wit worden en mogelijk gaan tintelen.

Als dit gebeurt neemt u onmiddellijk contact op met de gipskamer.

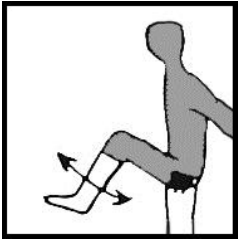
Oefeningen

Om zwelling tegen te gaan en de mobiliteit zo veel mogelijk te behouden, kunt u de volgende oefening doen.



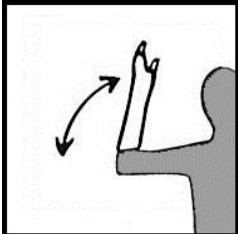
Bovenbeens gipsverband

Til het been loodrecht op. Dit is een tamelijk zware oefening, maar belangrijk om te voorkomen dat uw heup stijf wordt.



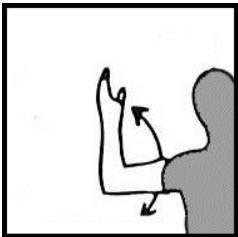
Onderbeens gipsverband

Buig en strek het been (de knie en de heup) waarbij u de niet-ingegipste tenen beweegt.



Gipsverband tot aan de elleboog

Breng de arm op schouderhoogte. Buig en strek vervolgens de elleboog, terwijl u een vuist maakt.



Gipsverband tot aan de schouder

Breng beide armen op schouderhoogte en maak cirkelvormige bewegingen.

Verdere adviezen

Neem contact op met de gipskamer als:

- de pijn aanhoudt of zelfs verergert;
- het gips op een bepaalde plaats blijft drukken;
- uw gips is gebroken, waardoor het zijn functie niet kan vervullen;
- vingers of tenen dik, blauw of wit worden en eventueel gaan tintelen, zelfs als u uw arm of been hoog legt;
- u iets tussen huid en gips heeft laten vallen en daar last van heeft.

Flexibel gips

Flexibel gips (= soft cast) zal tijdens het gebruik scheurtjes gaan vertonen. Deze doen geen afbreuk aan de stevigheid.

Mocht er een scheur ontstaan die klachten geeft dan kunt u na telefonisch overleg terugkomen.

Gips en risico op trombose

In sommige gevallen zal de arts het medicijn Fraxiparine voorschrijven. Dit gebeurt alleen als er een verhoogd risico op het ontstaan van een trombosebeen of longembolie is.

Indien u fraxiparine krijgt voorgeschreven, is het heel belangrijk dat u deze dagelijks toedient om trombose of longembolie te voorkomen.

Gips en autorijden

Indien u gips heeft en wilt autorijden, is het raadzaam uw autoverzekering te vragen wat hun regels zijn omtrent het besturen van een motorvoertuig en gips.

Ons advies is pas weer auto te rijden op het moment dat de gipsbehandeling is beëindigd en u zelf vindt dat u veilig een auto kunt besturen. Het blijft een inschatting die u zelf moet maken.

Tenslotte

Peuter niet met pennen, naalden of iets anders scherp onder het gips. Een klein wondje kan al gauw een infectie tot gevolg hebben.

Botontkalking

Heeft u een botbreuk en bent u 50+ dan kunt u worden onderzocht op osteoporose (botontkalking). Als deze aandoening in een vroeg stadium wordt vastgesteld kan door een gerichte aanpak de botontkalking worden vertraagd/verbeterd en nieuwe botbreuken worden voorkomen.

BOTONTKALKING (OSTEOPOROSE)?

1. Botbreuk en 50+
Heeft u botontkalking?
(osteoporose)

2. Botdichtheidsmeting
Een dextra-scan meet de botdichtheid van uw botten.

3. Fractuurpreventie poli
Osteoporose ja/nee
Bespreken risicofactoren, uitslag dextra-scan, behandelplan

4. Behandeling
Gezonde voeding, beweging, voedingssupplementen.
Zo nodig medicijnen

V F vallen fracturen & O osteoporose
www.osteoporoseverpleegkundige.nl

laurentius
www.lzr.nl

Telefonische bereikbaarheid

Wij zijn te bereiken via telefoonnummer (0475) 38 23 76.

Na 17.00 uur en in het weekeinde belt u de afdeling Spoed Eisende Hulp. Het telefoonnummer is (0475) 38 22 54.

Laurentius Ziekenhuis
Mgr. Driessenstraat 6
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)
6043 CV Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34277630 - Orthopedie - mei 2020