

Korset met pijp

Vanwege uw klachten of als nabehandeling van uw operatie krijgt u een GIPSKORSET MET PIJP voorgeschreven. Dit heeft nogal wat gevolgen voor uw dagelijkse gang van zaken. In deze folder leest u er meer over en geven we u wat tips.

De eerste dagen

Het aanleggen van het gips gebeurt op de gipskamer en duurt ongeveer een half uur. Nadat het gipskorset bij u is aangelegd, kunt u gewoon terug naar huis. Wij raden u aan om ruim zittende kleding mee te nemen, bijvoorbeeld een joggingbroek. Als u in de auto terug naar huis gaat, moet u er aan denken om de passagiersstoel in de ligstand te zetten. U kunt namelijk met uw korset niet meer rechtop zitten. Daarbij is het ook niet heel gemakkelijk om plaats te nemen in een laag zittende auto. U kunt ook half glooiend op de achterbank plaatsnemen.

Het is heel goed mogelijk dat u de eerste dagen, na het aanleggen van het gipskorset, spierpijn krijgt in de benen en de rug. Dit is te wijten aan een verplicht andere houding dan voor u normaal is. Dit gaat na een paar dagen vanzelf weer over.

Als de pijn na een paar dagen extreem erger wordt, dan dient u contact op te nemen met de gipskamer.

Verder kan het prettig zijn om voor de wat langere afstanden gebruik te maken van een paar krukken. Mensen in uw omgeving kunnen zo zien dat u niet goed uit de voeten kunt.

Aandachtspunten

Het is de bedoeling dat u met dit gips zoveel mogelijk uw normale activiteiten doet. Dat betekent dat u niet gedurende de gehele behandeling in bed gaat liggen of de hele dag op een stoel zit. Tenzij uw behandelend arts natuurlijk anders voorschrijft. Het gips is zo gemaakt dat u hiermee kunt lopen en traplopen. Zelf autorijden is niet mogelijk. Douchen is ook niet mogelijk gedurende de gehele gipsperiode.

Het gips geeft wel enkele praktische problemen bij:

- het zitten
- het naar het toilet gaan
- het aan- en uitkleden
- het liggen in bed

Hieronder wat tips om bovenstaande problemen op te lossen:

Zitten

Normaal kan iedereen de heupen makkelijk tot 90° buigen, maar met dit gips haalt u dit niet. Gewoon zitten is dus niet mogelijk. Mogelijke oplossingen:

- Een stoel zonder armleuningen. U gaat als het ware maar op de helft van de stoel zitten met het NIET ingegipste been. Het ingegipste been komt nu naast de zitting van de stoel. U buigt de knie van het ingegipste been en onder de knie kunt u eventueel een voetenbankje leggen.
Dus met een kant van uw lichaam zit u en met de andere helft knielt u. Op deze

www.meandermc.nl
mijn.meandermc.nl

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Bunschoten
(Gezondheidscentrum Scala Medica)
Chopinstraat 2D
3752 HR Bunschoten-Spakenburg

Locatie Leusden
(Medisch Centrum de Mulderij)
De Mulderij 2
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:
Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:
Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:
32082917

manier zit u symmetrisch en ontlast u de druk van het gips op de buik.

- U kunt ook zitten op een barkruk, een hoge kruk of in een tuinstoel (waarvan de rugleuning naar achteren gezet moet worden).
- Een 'arthrodese' stoel. Dit is een speciale stoel met een deelbare zitting en speciaal gemaakt voor patiënten met rugproblemen. Deze stoel is te huur bij de Kruisvereniging.

Toiletgebruik

Ook het zitten op een toilet is moeilijk, vooral omdat het gips op de toiletbril schuift en omdat u weer niet zo diep door de heupen kunt gaan. Het beste kunt u een toiletverhoger aanvragen via de thuiszorgwinkel. U kunt daarmee iets meer 'staande' zitten. Mannen kunnen staand urineren en vrouwen kunnen gebruik maken van een vrouwenurinaal.

Aan- en uitkleden

Een hulpmiddel hierbij is een lange stok waar aan het einde een haakje is bevestigd. Ook een zogenoemd 'grijphulpje' kan goede diensten bewijzen. Om uw schoenen aan te trekken, kunt u een lange schoenlepel gebruiken. Het makkelijkst is het om instappers te gebruiken.

Het bed

Het is verstandig om een bed in de woonkamer te zetten, omdat u regelmatig moet gaan liggen. Als het bed wat hoger staat, kunt u makkelijker in- en uitstappen. Daarom kunt u uw bed het beste op klossen of kratjes zetten. Geheel plat in bed liggen lukt niet omdat uw heup net in een hoek vaststaat. U moet uw ingegipste been met kussens zo ondersteunen dat de bovenste gipsrand niet in uw rug en/of buik drukt. Soms is het lekker om met een klein kussentje uw onderrug te ondersteunen.

Tenslotte

Als u twijfelt of vragen heeft, kunt u altijd contact opnemen met de gipskamer. De gipskamer is telefonisch bereikbaar op werkdagen van 08.30 uur tot 17.00 uur via het algemene telefoonnummer van Meander Medisch Centrum: 033 - 850 50 50 (vragen naar de gipskamer). Indien u op korte termijn gezien/geholpen wilt worden, raden wij u aan om tussen 08.00 uur en 09.00 uur contact met ons op te nemen.