

## Gipsinstructies

*De arts en de verpleegkundige hebben u al het een en ander verteld waar u op moet letten met een gipsverband. We hebben een aantal punten op een rijtje gezet, zodat u het thuis nog eens rustig na kunt lezen.*

### Instructies

Wij adviseren u de volgende instructies te volgen:

- Het duurt 48 uur voor het gipsverband zijn maximale sterkte heeft gekregen. Tijdens deze periode moet u voorzichtig zijn met het gips. Leg uw arm of been nooit op harde randen en dergelijke, maar doe er een kussen onder.
- Tijdens de gehele gipsperiode bij armlletsel mag u geen ringen dragen.
- Bij gips om het been mag het niet belast worden.
- Het gipsverband mag niet nat worden. De huid blijft dan te lang vochtig en hierdoor gaat de huid kapot. Ook veroorzaakt vocht jeuk. Om te douchen kunt u een douchehoes kopen bij de gipskamer, de apotheek of de thuiszorgwinkel.
- Wij adviseren u niet met scherpe of stompe voorwerpen onder het gipsverband te krabben als u jeuk hebt. Er kan gemakkelijk een wondje ontstaan dat al snel een infectie tot gevolg kan hebben.
- Bij een gipsverband om de arm moet u de arm hoog houden met behulp van een mitella. 's Nachts kunt u de mitella afdoen en de arm het beste op een kussen leggen. Bij een gipsverband om het been moet u tijdens het zitten het been omhoog houden: de enkel hoger dan de knie en de knie hoger dan het bekken. Het been mag niet belast worden. Als u in bed ligt kunt u één of twee kussens onder het voeteneinde van het matras leggen. Als uw tenen of vingers toch dik worden of tintelen, kloppen, wit of blauw worden en er binnen enkele uren na het hooghouden geen verbetering optreedt, dan dient u contact op te nemen met de gipskamer of de afdeling Spoedeisende Hulp. Ook wanneer het gips gebroken is, kunt u contact met ons opnemen.
- Wilt u aan het verkeer deelnemen met gips, neem dan eerst contact op met uw verzekeraar.  
Wilt u gaan vliegen met gips neem dan eerst contact op met uw luchtvaartmaatschappij voor een fit-to-fly-verklaring.
- Het is erg belangrijk om goed te oefenen in verband met de bloedsomloop. Deze oefeningen mogen geen felle, scherpe pijn veroorzaken!

Bij **armlletsel** moet u goed:

- schouders en ellebogen bewegen;
- vingers geheel strekken;
- een vuist maken;
- de armspieren aanspannen.

Bij **beenletsel** moet u goed:

- heup en tenen bewegen;
- de beenspieren aanspannen door het been op te tillen.

Het beste kunt u deze oefeningen ieder uur gedurende 5 minuten doen.

#### Bezoekadressen:

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 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

[www.meandermedischcentrum.nl](http://www.meandermedischcentrum.nl)

### **Heeft u nog vragen?**

Als u vragen heeft, kunt contact opnemen met de afdeling Spoedeisende Hulp. Wij zijn bereikbaar via het algemene telefoonnummer van het ziekenhuis: 033 - 850 50 50.