

## Gipsinstructies

*De arts, verpleegkundige en/of gipsverbandmeester hebben u al het een en ander verteld over de aandachtspunten bij het dragen van een gipsverband. In deze folder zijn de belangrijkste punten voor u op een rijtje gezet. U kunt ze thuis nog eens rustig doorlezen.*

### Instructies

Wij raden u aan onderstaande instructies op te volgen:

- Het witte kalkgips heeft 48 uur nodig om uit te harden. Binnen deze periode moet u voorzichtig zijn met uw gips en het bijvoorbeeld niet laten rusten op een scherpe rand. Ter ondersteuning kunt u er wel een kussen onder leggen.
- Het gipsverband mag niet nat worden. De huid blijft onder het natte gips vochtig en kan kapot gaan of gaan smetten. Verder zorgt een nat gips voor meer jeuk en stank. Douchehoezen zijn te koop via de zorgwinkel in het ziekenhuis (in de Laan) of bij uw apotheek/thuiszorgwinkel, maar ook online of bij de Blokker. Natuurlijk kunt u uw gips ook beschermen met een goed afgeplakte plastic zak.
- Autorijden met gips is op uw eigen verantwoordelijkheid. Artsen geven hiervoor GEEN verklaring af. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met uw verzekeringsmaatschappij.
- Draag tijdens de gehele gipsperiode bij letsel aan uw arm geen ringen, dit in verband met een zwelling die kan optreden.
- Heeft u een gipsverband om uw arm dan is het belangrijk om uw arm hoog te houden om zwelling tegen te gaan. Overdag kunt u uw mitella dragen en 's nachts kunt u deze afdoen en uw arm op een kussen leggen.
- Heeft u een gipsverband om uw been dan is het belangrijk om uw been goed schuin omhoog te leggen. Enkel hoger dan de knie en de knie hoger dan uw heup. Dit gaat zwelling tegen. Als u uw been recht vooruit legt, zal de zwelling niet toenemen maar ook niet afnemen, hiervoor moet het been echt schuin omhoog. Vergeet niet om uw knie te ondersteunen (anders ligt deze continue in overgestrekte stand).
- Tenen en vingers zullen zwellen tijdens het dragen van een gipsverband. Dit zorgt voor tintelen, kloppen en een doof gevoel. Dit kan er allemaal bij horen. U moet contact opnemen met de gipskamer of de Spoedeisende Hulp als u merkt dat na een lange tijd uw arm en/of been goed hooghouden de zwelling niet afneemt of verergert.
- Het blauw worden van uw vingers en tenen kan erbij horen, de bloeditstorting in het gebied kan uitzakken. Heeft u het gevoel dat de verkleuring komt door een te strak gips dan moet u contact opnemen. Indien uw vingers en/of tenen helemaal wit worden moet u ook contact opnemen.

#### 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 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

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

- Het is belangrijk om alle gewrichten buiten het gips te blijven bewegen voor een goede bloedcirculatie en het voorkomen van de verstijving van uw gewrichten. Het oefenen mag geen felle, scherpe pijn veroorzaken in het gebied van uw botbreuk.  
Bij **armletsel** moet u goed:
  - o schouders en elleboog bewegen.
  - o vingers volledig strekken.
  - o een vuist maken.
  - o armspieren aanspannen.Bij **beenletsel** moet u goed:
  - o heup en tenen bewegen.
  - o beenspieren aanspannen door uw been gestrekt te heffen.

Wanneer u met uw been in het gips gaat, krijgt u op indicatie een bloedverdunner (fraxiparine) voorgeschreven. Dit zijn prikjes ter voorkoming van een trombosebeen. Op het moment dat u met uw been in het gips zit vertraagt de bloedcirculatie en hierdoor is het risico op een trombosebeen iets vergroot. U moet zelf de prikjes toedienen (of een familielid).

Bij vragen en/of problemen kunt u contact opnemen met de afdeling Spoedeisende Hulp of de Gipskamer via het algemene nummer van Meander Medisch Centrum: 033 - 850 50 50.

jan\_2016