



AZ JAN PALFIJN
GENT



AZ JAN PALFIJN
GENT

Raadplegingen Orthopedie
straat 312
09 224 87 96

Watersportlaan 5 - 9000 Gent
T +32 (0)9 224 71 11 - F +32 (0)9 224 70 42
info@janpalfijngent.be - www.janpalfijn.be

versie folder november 2017 - v.u.: Rudy Coddens, voorzitter

AANDACHTSPUNTEN BIJ GIPSVERBAND

informatie voor patiënten

1. RAADGEVINGEN

De eerste dagen na een letsel kan het getroffen ledemaat zwellen. Om zwelling en eventuele verwickelingen te vermijden is het heel belangrijk om:

- ▶ voldoende te rusten en het gegipste lichaamsdeel zo veel mogelijk in de hoogte te leggen. Bij een been-gips betekent dit dat je voet hoger moet liggen dan je knie, je knie hoger dan je bekken. Bij een armgips moet je hand boven harthoogte gehouden worden. Draag hiervoor zoveel mogelijk de draaglus.
- ▶ je tenen en vingers regelmatig te bewegen, indien dit toegelaten is door de behandelende arts. Volg de instructies bij punt 5 (oefeningen).

2. WAT MAG JE NIET DOEN?

- ▶ Gebruik nooit breinaalden of vreemde voorwerpen om te krabben bij jeuk. Dit kan verwondingen veroorzaken die kunnen infecteren. Tips bij jeuk: zie punt 6 in deze folder.
- ▶ De gips mag niet nat worden. Wees dus uiterst voorzichtig bij het douchen en baden. Met een natte gips loop je het risico dat de huid eronder week wordt. Er kunnen dan wonden ontstaan die kunnen infecteren of er kan schimmelvorming ontstaan.
- ▶ Draag geen juwelen of ringen aan het ingegipste ledemaat.

3. ALARMSIGNALEN: S.O.S.

Neem onmiddellijk contact op met de dienst Orthopedie of de Spoedgevallendienst (enkel na de kantooruren en in het weekend) als één van onderstaande problemen zich voordoen:

- ▶ toenemende pijnlijke zwelling van vingers of tenen ondanks het opvolgen van de hiervoor vermelde richtlijnen
- ▶ knellende gips
- ▶ ernstige toename van de pijn
- ▶ gevoelsstoornissen, zoals tintelingen, gevoelloosheid, slapende vingers of tenen
- ▶ verkleuring of koud aanvoelen van de huid
- ▶ vlekken van wondvocht of bloed
- ▶ barsten of scheuren in het gipsverband

4. STEUNEN OP JE GIPS?

- ▶ Mits toestemming van de arts mag je na 2 uur steunen op je gips, indien het een looggips is!
- ▶ De loopschoen moet altijd gedragen worden!
- ▶ Een halfopen gips mag nooit belast worden!

5. OEFENINGEN

Om de bloedsomloop te stimuleren en stramheid te vermijden, doe je best regelmatig kleine oefeningen. Tenzij anders voorgeschreven door je arts.

Als je arm in het gips zit:

- ▶ de vingers strekken en een vuist maken
- ▶ de elleboog plooiën en strekken

Als je been in het gips zit:

- ▶ de heup bewegen
- ▶ de tenen bewegen
- ▶ de knie plooiën en strekken
- ▶ het been regelmatig opheffen

Doe deze oefeningen 4 à 5 maal per dag of volgens instructies van je behandelende arts.

6. ALS HET KRIEBELT ...

Om de jeuk te verzachten, kan je met een haardroger op koude stand lucht blazen tussen de gips. Er bestaan ook speciale spuitbussen tegen jeuk. Deze zijn te verkrijgen bij de apotheek (bv. Confort-aid®). Dit mag je niet gebruiken indien je een wonde onder de gips hebt. We benadrukken om geen breinaalden of andere scherpe voorwerpen te gebruiken tegen jeuk.

7. VRAGEN?

Heb je nog vragen? Neem contact op met de dienst Orthopedie op 09 224 87 96.

Tijdens het weekend, op feestdagen en na 17 uur kan je contact opnemen met de Spoed op 09 224 81 01.

Met vriendelijke groeten,
Polikliniek Orthopedie