

Chirurgie/gipskamer

# Circulair onderarmgips

## Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden  
Houtlaan 55  
2334 CK Leiden  
071 517 8178

**Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp**  
**Simon Smitweg 1**  
**2353 GA Leiderdorp**  
**071 582 8282**

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn  
Meteoorlaan 4  
2402 WC Alphen aan den Rijn  
0172 467 467

**U heeft voor uw klachten circulair gips rond de onderarm gekregen. Hiervoor kunnen diverse redenen bestaan, bijvoorbeeld een vinger-, hand- of polsfractuur of om de pols rust te geven. De arts en de gipsverbandmeester vertellen u waar u op moet letten. In deze folder herhalen we dit, zodat u dit nog eens rustig na kunt lezen.**

**De duur van de gipsperiode hangt af van de aard van het letsel. De arts bespreekt dit met u.**

## Leefregels

Voor alle duidelijkheid zetten we de leefregels voor u op een rijtje:

- Na het aanbrengen van het gips moet u nog minuten voorzichtig doen, omdat het gips nog verder moet uitharden.
- De zwelling en het blauw worden van vingers en handrug – dit treedt vaak op de eerste dagen na de operatie of het ongeval – kunt u tegengaan door de vingers te oefenen (strekken, buigen en spreiden). Hierdoor perst het vocht uit uw hand. De onderarm hoog neer leggen, bijvoorbeeld op een kussen boven het niveau van uw hart, kan ook helpen. U kunt uw gezwollen vingers ook masseren met de andere hand. Verdwijnen bovengenoemde verschijnselen niet, en heeft u bovendien gevoelsstoornissen of tintelingen in de vingers, of extreme pijn, neem dan contact op met de gipskamer of de spoedeisende hulp (SEH).
- Draag aan de hand waar het gips omheen zit geen ringen tijdens de gipsperiode.
- De arts en de gipsverbandmeester vertellen u wat u wel of niet met uw gipsarm mag doen. Houd rekening met een beperkte mobiliteit.
- Haal enkele malen per dag uw arm uit de mitella of sling. Beweeg de schouder en de elleboog dan goed. Dit voorkomt dat u een stijve schouder en elleboog krijgt. Aan het einde van de gipsperiode kunt u de mitella of sling vaker en langer afdoen. De zwelling wordt dan minder.
- Draaien met de onderarm kan pijn veroorzaken, voorzichtig proberen is geen probleem. Pijn betekent ver genoeg gedraaid.
- Zelf een auto besturen mag niet omdat men dan niet verzekerd is.
- Na het verwijderen van het gips kunt u een paar dagen tot enkele weken wisselend last houden van zwelling of een zeurend gevoel.

## Gips droog houden

Het is van het grootste belang het gips droog te houden; er zijn douchehoezen die u kunt aanschaffen om het gips droog te houden. U kunt ook met plastic zakken en plakband voorkomen dat uw gips nat wordt.

## Gipsklachten

**Als u klachten heeft van het gips zoals een scherpe rand, strak zitten of kapot gips dan kunt u zonder afspraak tussen 8.00 uur en 8.30 uur binnenlopen op het inloopspreekuur. U kunt zich melden op de gipskamer.**

## Tot slot

Denkt u eraan om bij elk bezoek aan het ziekenhuis een geldig legitimatiebewijs (paspoort, identiteitsbewijs, rijbewijs) en uw zorgverzekeringspas mee te nemen? Als uw gegevens (verzekering, huisarts, etc.) zijn gewijzigd, meldt u dit dan bij de Patiëntenregistratie in de hal op de begane grond van het ziekenhuis.

Wij stellen het op prijs als u zich tijdig meldt voor de afspraak.

Mocht u onverwacht verhinderd zijn, geeft u ons dit dan zo snel mogelijk door. We kunnen met u dan een nieuwe afspraak maken en de vrijgekomen tijd voor een andere patiënt reserveren.

## Vragen

Heeft u vragen, dan kunt u op werkdagen van 08.15 tot 16.30 uur contact opnemen met de gipskamer van Alrijne Ziekenhuis, telefoonnummer 071 582 8045.

Buiten kantooruren kunt u bellen met de afdeling Spoedeisende Hulp (SEH): telefoonnummer 071 582 8905.

De gipskamer van Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp heeft routenummer 87.

## Over Alrijne Zorggroep

Op onze locaties in Leiden, Leiderdorp, Alphen aan den Rijn, Katwijk en Sassenheim, bieden wij de beste zorg dichtbij aan iedere patiënt. En dat doen we samen: met patiënten die de regie over hun eigen leven voeren, met deskundige en betrokken medewerkers, in samenwerking met huisartsen en andere zorgverleners.

Voor meer informatie over Alrijne Zorggroep kunt u terecht op [www.alrijne.nl](http://www.alrijne.nl).

Volg ons ook op Twitter @alrijne en Facebook.

### Geef uw mening!

Op [www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl) kunt u aangeven hoe u de zorg in Alrijne Ziekenhuis heeft ervaren. Op deze manier kunt u ons helpen de kwaliteit van zorg nog verder te verbeteren.