

Chirurgie/gipskamer

Onderbeenloopgips

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

Uw behandelend arts heeft u onderbeenloopgips voorgeschreven.

Zowel de arts als de gipsverbandmeester zullen u adviezen geven hoe u hiermee om moet gaan.

In deze brochure herhalen we dit, zodat u dit thuis rustig na kunt lezen.

Algemene adviezen

- Neem bij een bezoek aan de gipskamer altijd uw krukken mee!
- Het is van groot belang dat u altijd het plastic zooltje onder uw gips draagt; wanneer u dit niet doet kunt u gemakkelijk uitglijden. Bovendien gaat het gips sneller stuk en kunt u uw vloerbedekking beschadigen.
- U heeft het gips niet zonder reden gekregen. Het is verstandig om verantwoord te belasten en te mobiliseren. Pijn en zwelling betekent dus rustiger aandoen en been hoog houden tijdens de rustmomenten.
- De eerste dagen kunnen de enkel en de voet dik worden. Legt u dan uw been goed hoog, waarbij de voet hoger moet liggen dan de knie en de knie hoger dan de heup. U kunt zo nodig 's nachts het voeteneinde van uw matras hoger maken door er een kussen onder te leggen.
- Zelf een auto besturen mag niet omdat u dan niet verzekerd bent.
- Denk er aan uw schoen mee te nemen als u weet dat het gips waarschijnlijk verwijderd wordt.

Belasten van uw been

Na het aanbrengen van het gips mag u het been 30 minuten of 48 uur niet belasten; dit is afhankelijk van de soort gips die wordt gebruikt. Tijdens het gipsen hoort u of u het gips mag belasten.

Gedeeltelijk belasten

Het komt voor dat na het gipsen, het been niet direct volledig maar eerst gedeeltelijk belast mag worden. In dat geval mag er slechts een bepaald gewicht op het been rusten. U start bijvoorbeeld met 10-20% van het lichaamsgewicht en dit mag u dan gedurende de behandelperiode gaan uitbreiden. Dit betekent starten met lopen met twee krukken.

Bepalen van gedeeltelijke belasting

U kunt de toegestane belasting als volgt bepalen:

- u berekent hoeveel kg het toegestane percentage is van uw lichaamsgewicht; bij een belasting van 10% bij een lichaamsgewicht van 70 kg, is dat dus 7 kg.
- u gaat met het ingegipste been op een personenweegschaal staan en drukt de weegschaal op tot de toegestane waarde.
- u doet dit nogmaals, maar dan met gesloten ogen. Zo neemt u waar hoe de druk voelt die bij deze belasting hoort.

Langzaam verhogen

Indien afgesproken, gaat u gedurende de periode dat u loopgips heeft het gewicht op uw gipsbeen langzaam verhogen, afhankelijk van de pijn.

Met kruk(ken) lopen

Als u met ruim de helft van uw eigen lichaamsgewicht mag belasten, kunt u met één kruk gaan lopen. De kruk houdt u dan aan de kant van het 'gezonde' been. U beweegt uw aangedane been tegelijk met de kruk naar voren. Dit vereist wel enige oefening.

Gips droog houden

Het gips mag absoluut niet nat worden. 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 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.

Volg ons ook op Twitter @alrijne en Facebook.

Geef uw mening!

Op 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.

05.57, 06_18