

# Richtlijnen voor behandeling met een gipsverband

# Over Alrijne Zorggroep

Wat ons Alrijne maakt, is de overtuiging dat mensen beter worden van goede zorg mét persoonlijke aandacht. Op onze locaties in Alphen aan den Rijn, Leiden en Leiderdorp bieden wij de beste zorg aan iedere patiënt en cliënt. En dat doen we samen: met patiënten en cliënten 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.

## 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

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

**U heeft op de afdeling Spoedeisende hulp (SEH) een gipsverband gekregen. Deze folder informeert u hoe u hiermee moet omgaan, wat u moet doen bij klachten en waar u terecht kunt met vragen. Het is goed u te realiseren dat deze folder de gangbare informatie bevat; voor u persoonlijk kan de situatie anders zijn dan beschreven.**

## Het gipsverband

U heeft een gipsverband om uw arm of been gekregen. Een verband van gips zorgt ervoor dat het deel in het gips rust krijgt en niet meer kan bewegen.

- Bij een botbreuk zorgt een gipsverband ervoor dat de botten in de goede stand blijven staan en kunnen genezen.
- Bij een beschadigd gewricht of bij beschadigde pezen zorgt een gipsverband ervoor dat deze rust krijgen.

## Tips en adviezen

### Stevigheid

Gips is pas na 48 uur hard. De eerste 2 dagen moet u er dus voorzichtig mee zijn. Laat het gips niet op een harde rand rusten, maar op een zachte onderlaag.

### Gips en water

Gips mag niet nat worden. Bescherm het gips bij het douchen door om het gips een hand-/of theedoek te wikkelen met daaromheen een plastic zak, die u met een pleister waterdicht kunt afplakken op uw huid. Douche zo kort mogelijk.

## Zwelling

Vooral in de eerste week is het belangrijk dat u uw ingegipste arm of been hoog houdt om te zorgen dat de bestaande zwelling afneemt.

- **Arm**

Als u loopt, draagt u de ingegipste arm in de mitella.

Als u zit of ligt, legt u de hand hoger dan de elleboog of legt u de arm op een kussen.

- **Been**

Leg het been op één of meerdere kussens. Het is belangrijk dat de voet hoger ligt dan de knie en de knie weer hoger dan de heup. 's Nachts kunt u een kussen onder uw matras leggen aan het voeteneind. U doet er goed aan om niet te veel te lopen (met uw krukken), omdat het been dan lang naar beneden hangt en de zwelling zal toenemen.

## Jeuk en huidbeschadiging

Als u last krijgt van jeuk, kunt u dit bestrijden door de ruimte tussen de huid en het gipsverband voorzichtig te föhnen (zet de föhn op koud- of lauwstand; pas op voor verbranding!!). Ook is er een anti-jeuk spray voor gipsverbanden verkrijgbaar.

Gebruik nooit voorwerpen zoals een breinaald/pen om de jeuk te bestrijden. Dit kan ernstige huidbeschadigingen en infectie veroorzaken.

Wees voorzichtig met kleine voorwerpen die tussen het gips en de huid terecht kunnen komen. Deze kunnen onder het gips huidbeschadigingen veroorzaken. Is er een voorwerp tussen het gips en de huid gekomen, neemt u dan contact op met de gipskamer.

## Oefeningen

Het is belangrijk dat u oefeningen doet om de bloedsomloop te stimuleren, de niet ingegipste vingers of tenen soepel te houden en de spierkracht zo veel mogelijk te behouden. Probeer de volgende oefeningen enkele malen per dag te doen en minimaal vijf keer achter elkaar.

### Arm/hand oefeningen

- Maak drie tellen lang een stevige vuist, strek de vingers vervolgens drie tellen.
- Tik met de vingertoppen een voor een de duim aan.
- Draai rondjes met de schouder: ga in een iets voorovergebogen houding staan en maak een beweging alsof u ouderwets koffie maalt.
- Als de elleboog niet is ingegipst: strek en buig de elleboog dan. U mag de onderarm niet draaien.

### Beenoefeningen

- Trek de tenen naar u toe (richting van uw neus) gedurende drie tellen, druk ze hierna drie tellen lang van u af.
- Til zittend het gestrekte been gedurende drie tellen op.
- Indien de knie niet is ingegipst: buig en strek de knie.

## Elleboogkrukken

Een gipsverband mag u niet belasten. Dit is niet goed voor de breuk en bovendien kan het gips hierdoor breken. Heeft u gips om een been dan kan en mag u dus niet lopen of staan zonder het gebruik van krukken.

## Maatregelen tegen trombose

Wanneer er op medische gronden geen bezwaren zijn, worden bij patiënten ouder dan 16 jaar met gips om een been vaak bloedverdunnende medicijnen voorgeschreven om trombose te voorkomen.

## Wanneer moet u contact opnemen

Neem in (een van) de volgende situaties telefonisch contact op:

- Als, ondanks het hoog houden van uw been of arm, uw vingers of tenen gaan tintelen, dik worden, of donker van kleur blijven na 30 minuten hoog houden. Als u uw vingers of tenen niet of nauwelijks kunt bewegen.
- Als het gipsverband pijn veroorzaakt of knelt (pijn op de plaats van de breuk is meestal niet verontrustend).
- Als u pijn blijft houden, ondanks het gebruik van pijnmedicatie;
- Als uw gips nat en slap geworden is.

## Tot slot

Denkt u eraan bij ieder bezoek aan het ziekenhuis een geldig legitimatiebewijs (paspoort, identiteitsbewijs, rijbewijs) en uw zorgverzekeringspas mee te nemen .

Zijn uw gegevens (verzekering, huisarts, etc.) gewijzigd, meldt u dit dan bij de patiëntenregistratie op de begane grond in de hal.

## Vragen

Heeft u nog vragen en/of opmerkingen naar aanleiding van de inhoud van deze folder, stelt u deze dan aan de gipsverbandmeesters op de gipskamer of de arts van de polikliniek chirurgie.

Bent u van mening dat in deze folder bepaalde informatie ontbreekt of onduidelijk is, dan vernemen wij dat graag.

De polikliniek chirurgie Alrijne Ziekenhuis Leiden heeft bestemmingsnummer 40 en is van maandag tot en met vrijdag telefonisch te bereiken via 071 582 8045 tussen 08.30 en 16.30 uur.

De polikliniek chirurgie Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp heeft bestemmingsnummer 85 en is van maandag tot en met vrijdag telefonisch te bereiken via 071 582 8045 tussen 08.30 en 16.30 uur.

De polikliniek Chirurgie Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn heeft bestemmingsnummer 33 en is van maandag tot en met vrijdag telefonisch te bereiken via 0172 467 045 tussen 08.30 en 12.30 uur en tussen 13.00 en 16.30 uur.

De gipskamer Alrijne Ziekenhuis Leiden heeft routenummer 40 en is telefonisch te bereiken van maandag tot en met vrijdag van 08.15 tot 16.30 uur via telefoonnummer 071 582 8045.

De gipskamer Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp heeft routenummer 87 en is telefonisch te bereiken van maandag tot en met vrijdag via 071 582 8045 tussen 08.15 en 16.30 uur.

Buiten de openingstijden van de polikliniek en in het weekeinde kunt u bellen met de afdeling Spoedeisende hulp (SEH), 071 582 8905.

### **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.

27.01, 12\_16