



# Gips- of Kunststofverband

U heeft een gips- of kunststofverband gekregen. Deze folder geeft u instructies hoe u moet omgaan met een gips- of kunststofverband.

## Stevigheid

- Kalk/mineraal gipsverband. Dit gipsverband heeft pas na 48 uur zijn maximale sterkte. De eerste twee dagen moet u er dus voorzichtig mee zijn. Kalk gips wordt zacht wanneer het in aanraking komt met water. Daarom mag dit verband niet nat worden.
- Kunststofverband. Een kunststofverband is al na 30 minuten volledig hard en u hoeft dus minder lang voorzichtig te zijn. Ook is het belangrijk kunststofverband droog te houden. Het verband onder de kunststoflaag kan water opnemen, wat huidklachten kan geven.

Bij het douchen kunt u gebruik maken van bijvoorbeeld een plastic zak om het verband droog te houden. Let er wel op dat u de zak waterdicht afplakt met huidvriendelijke tape.

## Zwelling

Bij een spalk of gespleten gips om de arm moet u de arm hooghouden. Dit kan met een sling of mitella (zie afbeelding 1). Let er hierbij op dat de pols hoger moet liggen dan de elleboog. Bij een spalk of gespleten gips om het been moet u het been omhooghouden; de enkel wat hoger dan de knie en de knie wat hoger dan de heup (zie afbeelding 2). Als u in bed ligt kunt u één of twee kussens aan het voeteneinde onder het matras leggen. Zo verschuift het kussen niet. Als u zit, legt u een kussen op de zitting van een stoel tegenover u. Het is belangrijk om uw ingegipste arm of been omhoog te houden, zodat hierdoor bestaande zwelling afneemt en nieuwe zwelling voorkomen wordt. Loop daarom ook niet te veel met krukken, omdat er dan sneller zwelling kan ontstaan in het been.



Afbeelding 1 - Het hooghouden van de arm in een sling



Afbeelding 2 - Het hooghouden van het been in rust.



## Oefeningen

Zolang u het gips- of kunststofverband draagt moet u, in overleg met uw arts, onderstaande oefeningen doen. Dit is belangrijk om de spieren en gewrichten soepel te houden en de bloedsomloop te stimuleren.

### Armoefeningen

- Een vuist maken
- Vingers geheel strekken
- De armspieren aanspannen
- Schouder en elleboog bewegen



Afbeelding 2 Armoefeningen: vuist maken, vingers strekken, elleboog buigen en arm strekken

### Beenoefeningen

- Heup, knie en tenen bewegen
- De beenspieren aanspannen door het been op te tillen



Afbeelding 5 Beenoefeningen: tenen van u af buigen, tenen naar u toe buigen, knie opheffen

### Aandachtspunten:

- Leg uw arm of been in het gips niet op harde randen van bijvoorbeeld tafels of stoelen maar doe er een kussentje onder.
- Draag geen ringen als u gips om uw arm heeft, in verband met zwelling.
- Ga nooit met bijvoorbeeld pennen of naalden onder het verband krabben als u jeuk heeft. Hierdoor kan een wondje ontstaan wat een infectie kan veroorzaken. Jeuk kan u eventueel bestrijden door tussen de huid en het verband te föhnen. Zet de föhn dan op de koude stand.
- Behalve tijdens het douchen mag u het gips niet afdekken met plastic.
- U mag niet autorijden, tenzij u uitdrukkelijk schriftelijke toestemming heeft gekregen van uw verzekeringsmaatschappij.



- Bespreek voordat u gaat vliegen dit met de gipsverbandmeesters en informeer bij uw vliegmaatschappij wat de regels zijn omtrent vliegen met gips- of kunststofverband. Klachten van onder andere zwelling kunnen zich tijdens het vliegen voordoen.

## Wanneer moet u contact opnemen?

- Wanneer uw vingers of tenen dik worden, gaan tintelen, kloppen of wit of blauw verkleuren, moet u uw arm of been hoog leggen en krachtig met de vingers of tenen bewegen. Treedt er binnen enkele uren geen vermindering van de zwelling op? Dan moet u contact opnemen.
- Wanneer het gips- of kunststofverband scheurt of er ontstaan barsten in het verband.
- Wanneer u pijn krijgt onder het gips.
- Wanneer u iets niet vertrouwt.

## Contact opnemen met...

Gipskamer is bereikbaar:

Ma t/m vrijdag van 8.30 tot 16.00 uur

Locatie Apeldoorn; telefoon (055) 5818493

Locatie Zutphen; telefoon (0575) 592946

Spoedeisende Hulp ('s Avonds en in het weekend):

Locatie Apeldoorn; telefoon (055) 581 81 81

U krijgt dan de telefooncentrale van Gelre ziekenhuizen aan de telefoon. De telefoniste verbindt u door naar de Spoedeisende Hulp.

Locatie Zutphen; telefoon (0575) 592356

### Meer informatie?

Kijk eens op de webpagina van de gipskamer.

Link: <https://www.gelreziekenhuizen.nl/patient/afdelingen/gipskamer>