



Gipsverband been



Met deze folder willen wij u graag informeren over het gipsverband dat u zojuist om uw been heeft gekregen (op de afdeling Spoedeisende hulp). Het gipsverband dat op de Spoedeisende Hulp wordt gebruikt is van kalk. Het zorgt er voor dat het bot in de goede stand blijft staan en biedt bescherming aan een beschadigd gewricht of pezen. Door dit gipsverband zult u ook minder pijn ervaren.

Kalkgips

Kalkgips is pas na 24 tot 48 uur volledig droog en hard.

Het is van belang dat u om die reden op de onderstaande punten let:

- U mag **niet** lopen op kalkgips (dan breekt het gips)
- U kunt lopen met behulp van elleboogkrukken (zie alinea Elleboogkrukken op blz 2).
- Laat uw gips (deze eerste twee dagen) **niet** op een harde ondergrond rusten.
- Het gips mag niet nat worden, bij douchen kunt u bijvoorbeeld een douchehoes/plastic zak gebruiken ter bescherming. Een gips-douchehoes kunt u kopen bij de Zorgwinkel van het Erasmus MC.
- Jeuk kan door vocht tussen uw huid en het gips ontstaan. Dit vocht kunt u bestrijden door te föhnen tussen huid en gips. Doe dit niet te heet in verband met kans op verbranden van de huid. Let op: Gebruik geen scherpe voorwerpen zoals een breinaald om de jeuk te bestrijden. Dit kan ernstige huidbeschadigingen veroorzaken.

Zwelling

Houdt uw ingegipste been omhoog om te voorkomen dat uw been (verder) gaat zwellen. Leg uw been overdag op een kussen. 's Nachts kunt u het voeteneind van u bed omhoog doen. Dit kan door een kussen onder het voeteneinde van u matras te leggen.

Het is van belang dat:

- Uw voet hoger ligt dan u knie en u knie weer wat hoger ligt dan uw heup, het is hierbij belangrijk dat u hiel vrij ligt.
- In de eerste periode (week) kunt u beter niet te veel lopen (met krukken) omdat het been dan teveel naar beneden hangt

Elleboogkrukken

Op de Spoedeisende hulp kunt u krukken huren of kopen. De kosten hiervoor zijn 3,95 euro per week. Indien u de krukken langer dan langer 8 weken gebruikt wordt er maximaal 35 euro van uw bankrekening afgeschreven.



Advies

Om uw gewrichten soepel te houden en de bloedsomloop te stimuleren is het van belang dat u 2 à 3 keer per dag oefeningen doet.

- Beweeg u tenen naar u toe en daarna weer van u af.
- Zittend: til u been gestrekt gedurende 3 tellen op.
- Als uw knie niet is ingegipst buigt en strekt u de knie.



Wanneer moet u contact opnemen met het ziekenhuis?

- Als u tenen blauw, wit of erg dik worden
- Als uw tenen tintelen en dit niet overgaat
- Als u uw tenen nauwelijks kunt bewegen
- U pijn of knelling voelt die niet overgaat
- Het gips gebroken of gescheurd is
- Het gips nat geworden is.

Pijn

U mag tegen de pijn de volgende pijnmedicatie gebruiken:

.. x daags,.....mg paracetamol tablet

.. x daags,.....mg naproxen tablet

.. x daags,.....mg tramadol tablet

Anders namelijk:



Afspraak voor controle

U wordt verzocht een afspraak te maken voor controle op de gipskamer over: dagen.

Vragen

Heeft u nog vragen dan kunt u altijd contact opnemen met de:

Gipskamer Maandag t/m vrijdag van 08.00 – 16.30 uur, telefoonnummer voor volwassenen: (010) 703 34 52; Telefoonnummer voor kinderen: (010) 703 60 56

Spoedeisende Hulp **Na 16.30 uur en in het weekend**, telefoonnummer: (010) 704 01 45.

Meer informatie

Zorgwinkel

Aan de Zimmermanweg 3 (naast de hoofdingang) vindt u de zorgwinkel van het Erasmus MC. Hier kunt u terecht voor het kosteloos lenen van zorghulpmiddelen zoals een douchekruk of rolstoel en het kopen van handige hulpmiddelen die kunnen bijdragen aan het herstel, denk hierbij aan een gips-douchehoes, gipsschoen en meer. Voor meer informatie (010) 704 11 76 of kijk op www.zorgwinkelerasmusmc.nl.





