



Gips

Algemene regels en adviezen voor als u in het gips zit



U zit in het gips. Het kan lastig zijn om hiermee om te gaan. Mag u douchen met gips? Wat doet u als u jeuk krijgt? Welke oefeningen kunt u doen? Informatie hierover en leefregels hebben we voor u op een rij gezet.

Over gips

Gips zorgt dat botbreuken in de juiste stand blijven staan en dat gewrichten of pezen tot rust komen. U heeft minder pijn en uw gewrichten, botten of pezen krijgen de tijd om te genezen. Er zijn twee verschillende soorten gips: kalkgips en kunststofgips.

Kalkgips

Kalkgips is pas na 24 tot 48 uur volledig hard. Heeft u kalkgips? Dan moet u hier de eerste twee dagen voorzichtig mee zijn. Leg uw gips niet op een harde rand, maar op een zachte onderlaag.

Kunststofgips

Kunststofgips noemen we ook wel 'circulair kunststofgips'. Dit gips is na 30 minuten volledig hard. Heeft u loopgips? Dan kan u uw meteen lopen op het gips.

Leefregels voor uw arm in het gips

- Het gips mag niet nat worden. Gebruik bij het douchen een douchehoes. Deze kunt u kopen bij de Zorgwinkel van het Erasmus MC, bij een drogist of bij de apotheek. De ziektekostenverzekeraars vergoeden deze kosten niet.
- Draag uw arm in een sling of een mitella (deze krijgt u op de gipskamer), of leg uw arm op een kussentje op uw schoot. Uw hand moet altijd helemaal in de mitella zitten. Zorg dat uw hand altijd hoger ligt dan uw elleboog. Doe de sling of mitella 's nachts altijd af en laat uw arm op een kussentje liggen.
- Draag geen ringen. Dit is niet verstandig door de zwelling.

Leefregels voor uw been in het gips

- Het gips mag niet nat worden. Gebruik bij het douchen een douchehoes. Deze kunt u kopen bij de Zorgwinkel van het Erasmus MC, bij een drogist of bij de apotheek. De ziektekostenverzekeraars vergoeden deze kosten niet.
- Leg uw been op 1 of meerdere kussens. Het is belangrijk dat uw voet hoger ligt dan uw knie en uw knie weer wat hoger dan uw heup. Ook moet uw hiel vrij liggen. 's Nachts kunt u een kussen onder het voeteneinde van uw matras leggen.
- U kunt de eerste tijd beter niet te veel met uw krukken lopen. Uw been hangt dan te veel naar beneden. Daardoor gaat uw been zwellen.
- Heeft u kalkgips? Dan mag u er niet op staan. Dan breekt het gips. Gebruik daarom altijd elleboogkrukken. Ook als u maar een klein stukje loopt. Lees hier meer over in 'lopen met elleboogkrukken'.

Elleboogkrukken

Via de spoedeisende hulp of de zorgwinkel van het Erasmus MC kunt u elleboogkrukken huren of kopen. Informatie hierover vindt u bij 'Lopen met elleboogkrukken'.



Armoefeningen

Het is belangrijk dat u armoefeningen doet. De gewrichten die niet in het gips zitten mag u bewegen. Door te oefenen verbetert de bloedsomloop, houdt u uw gewrichten soepel en houdt u uw spieren zo sterk mogelijk.

- Maak 3 tellen lang een stevige vuist en strek uw vingers daarna 3 seconden.
- Draai rondjes met uw schouder: ga in een voorover staan en maak een ronddraaiende beweging.
- Is uw elleboog niet ingegipst? Strek en buig uw elleboog dan.

Doe iedere oefening 5 keer achter elkaar en herhaal dit een paar keer per dag. Oefeningen voor als u uit het gips bent, vindt u bij 'Oefeningen voor de pols en hand'.

Beenoefeningen

Het is belangrijk dat u beenoefeningen doet. De gewrichten die niet in het gips zitten mag u bewegen. Door te oefenen verbetert de bloedsomloop, houdt u uw gewrichten soepel en houdt u uw spieren zo sterk mogelijk.

- Trek 3 tellen lang uw tenen naar u toe (richting uw neus). Druk ze daarna 3 tellen van u af.
- Als u zit: til uw been 3 tellen lang gestrekt op.
- Is uw knie niet ingegipst? Buig en strek uw knie.

Doe iedere oefening 5 keer achter elkaar en herhaal dit een paar keer per dag. Oefeningen voor als u uit het gips bent, vindt u bij 'oefeningen voor de enkel'.

Bijwerkingen en complicaties

Jeuk en wonden

U kunt jeuk krijgen als er vocht tussen uw huid en het gips zit. Dit kan zweet zijn, of water na het douchen. Krijgt u jeuk? Dan kunt u een haarföhn gebruiken om de ruimte tussen uw huid en het gips droog te blazen. Doe dit niet te heet: anders kunt u zich branden. Krab uzelf nooit met een scherp voorwerp zoals een breinaald. Hierdoor kunt u wonden krijgen. U kunt ook wonden krijgen als er scherpe dingen tussen het gips en uw huid komen.

Zwelling

- **Arm in het gips:** zorg ervoor dat uw hand altijd boven uw elleboog zit. Of leg uw arm omhoog. Hiermee zorgt u dat uw arm niet gaat zwellen. Het helpt ook om de zwelling te verminderen.
- **Been in het gips:** zorg ervoor dat u uw been omhoog legt als u gaat zitten of liggen. Hiermee zorgt u dat uw been niet gaat zwellen. Het helpt ook om de zwelling te verminderen.



Wanneer contact opnemen?

Neem contact op met de gipskamer als:

- Uw vingers of tenen blauw, wit of erg dik zijn.
- Uw vingers of tenen tintelen en dit niet over gaat.
- U uw vingers of tenen bijna niet kunt bewegen.
- U pijn of knelling voelt die niet over gaat.
- Het gips breekt of scheurt.
- Het gips nat is.

Contact

- Gipskamer (maandag t/m vrijdag van 8.00 - 16.30 uur): (010) 703 34 52 of gipskamer@erasmusmc.nl
- Spoedeisende Hulp (SEH) (alleen 's avonds en in het weekend): (010) 703 35 82

Zorgwinkel Erasmus MC (Zimmermanweg 3, naast de hoofdingang)'. (010) 704 11 76. Voor meer informatie en de openingstijden kijk op www.zorgwinkelerasmusmc.nl.





