



Mijn gipsverband

Goed om te weten



Inhoud

Belangrijk om te weten	04
Alarm	06
Oefeningen in het gipsverband	07
Hinderlijke ongemakken	08
Een gipsverband bij je kind	09

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het AZ Sint-Jan Brugge AV.
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen
in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige
wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het AZ Sint-Jan Brugge AV.

Belangrijk om te weten

Een goede immobilisatie vermindert de pijn in belangrijke mate. Na een trauma kan je lidmaat de eerste 24 tot 48 uur fel zwellen. En een zwelling kan ernstige complicaties veroorzaken.

Hou daarom rekening met volgende aandachtspunten:

- Houd de arm horizontaal in een draagdoek.
- Laat je lidmaat in hoogstand rusten (hoger dan het niveau van je hart).
- Plaats je been op een kussen op een stoel of bankje.
- Verwijder ringen, sieraden en nagellak.
- Breng ijs aan op een open gipsverband (nooit rechtstreeks op de huid).
- Doe regelmatig spieroefeningen om de bloedsomloop te stimuleren.





Je comfort is belangrijk

- Een gebroken gips of een te los zittende gips heeft geen functie meer. Raadpleeg zo snel mogelijk de consultatie Orthopedie of de dienst Spoedopname.
- Door vocht verweekt gips en wordt het zacht. Houd het gips dus droog.
- In de **thuiszorgwinkel** of bij de **bandagist** zijn plastic hoezen verkrijgbaar die bescherming bieden bij het douchen.

Alarm

Neem onmiddellijk contact op met je dokter

- Bij toenemende zwelling van vingers of tenen.
- Bij gevoelsstoornissen aan vingers of tenen (tintelingen, slapen).
- Bij blijvend toenemende pijn.

Waarvoor moet je opletten?

- Blaren door drukplaatsen. Ze veroorzaken een brandend pijngevoel.
- Blauw of wit verkleuren of koud aanvoelen van de huid.
- Een slechte geur.
- Met wondvocht of bloed doordrongen vlekken.
- Een gebroken gipsverband. In dit geval mag je niet meer steunen.

Ben je ongerust, neem dan contact op

- Tijdens de kantooruren: met de consultatie Orthopedie:
 - 050 45 21 60
- Buiten de kantooruren: met de dienst Spoedopname:
 - 050 45 20 00

Oefeningen in het gipsverband

Je spieren hebben een belangrijke pompfunctie voor de bloedsomloop. Oefeningen om je bloedsomloop te stimuleren, zijn daarom heel belangrijk.

Bij een gips aan de arm

- Buig je vingers volledig tot een vuist en strek maximaal.
- Houd regelmatig je arm boven het hoofd.

Bij een gips aan het onderbeen

- Buig en strek je knie in zittende houding.
- Beweeg veel met je tenen.

Bij een gips tot boven de knie

- Span regelmatig je dijspieren aan door je been gestrekt op te heffen.

Deze oefeningen doe je om de 2 uur gedurende 10 minuten volgens de aanwijzingen van de dokter.

Bestuur geen voertuig met je gipsverband!

Hinderlijke ongemakken

Jeuk, verweken van de huid, irritatie of slecht ruiken

Deze ongemakken ontstaan:

- Door ophoping van huidschilfers.
- Door genezende wonden.
- Uitzonderlijk door allergie.

Ongemakken die kunnen optreden bij witte gips en synthetisch gipsverband

- Verbrokkeling door vocht (witte gips).
- Verweking (synthetische gips), met slechte geur als gevolg.

Bestaande huidziekten of kinderziekten met huiduitslag zoals mazelen e.d. kunnen onder het gips sterk toenemen. Bij problemen moet het gips verwijderd worden.

Zo kan je jeuk verhelpen

- Door speciale sprays die verkrijgbaar zijn in elke apotheek. Ze zijn geschikt voor verfrissing in het gips.

Let op: je mag deze sprays **niet** gebruiken **rond de wonden**.

Gebruik **nooit** pennen of andere scherpe voorwerpen om onder het gips te krabben.

Een gipsverband bij je kind

Kinderen veinzen geen pijn of ongemakken. Neem klachten daarom altijd ernstig.

Bij ziekte of ongemak zal je kind uit zichzelf minder bewegen en meer rusten. Neem bij abnormaal wenen of onrustig zijn contact op met het ziekenhuis.

Laat je kind bewegen op eigen tempo (al spelend heeft een kind voldoende beweging).

Kinderziekten met huiduitslag zoals mazelen, windpokken of roodvonk kunnen sterk toenemen onder een gipsverband. Bij last moet het gips vervangen worden.

Speeltjes kunnen onverwacht in het gips glijden en kunnen wondjes veroorzaken.

Dienst Orthopedie

Dr. Bart Berghs (diensthoofd)
Dr. Joris Beckers
Dr. Lucas Beckers
Dr. Francis Bonte
Dr. Patrick Deprez
Dr. Davy Hoste
Dr. Frank Plasschaert
Dr. Pieter Pierreux
Dr. Filip Stockmans
Dr. Farhad Tajdar
Dr. Geert Van Damme
Dr. Anthony Van Eemeren
Dr. Tom Van Isacker
Dr. Jan Vanlommel
Dr. Michiel Vandekerckhove
Dr. Maxence Vandekerckhove
Dr. Pieter-Jan Vandekerckhove
Dr. Hanne Vandevivere
De verpleegkundigen gipsverbandmeesters
De verpleegkundigen VE115/DZ 105

Heb je nog vragen na het lezen van deze brochure? Het personeel van de gipskamer en de dienst Spoedopname helpt je graag verder. De Gipskamer is open van maandag tot vrijdag van 08.00-17.00 uur en bevindt zich op de eerste verdieping.

Secretariaat Orthopedie

050 45 21 60

Deze brochure is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld, doch aan eventuele onjuistheden kunnen geen rechten worden ontleend. De informatie opgenomen in deze brochure is aanvullend, niet limitatief en niet exhaustief. Deze kan de individuele informatieverstrekking en onderlinge dialoog tussen arts en patiënt - die steeds op maat en in overeenstemming is met de actuele stand van de wetenschap en met uw specifieke situatie, niet vervangen.

Campus Sint-Jan, Ruddershove 10, 8000 Brugge, 050 45 21 11
Campus SFX, Spaanse Loskaai 1, 8000 Brugge, 050 47 04 70
info@azsintjan.be - www.azsintjan.be