

Er werd bij u een gipsverband aangelegd. Deze folder informeert hoe u hiermee moet omgaan, waar u rekening mee moet houden, wat u moet doen bij problemen en waar u met deze problemen en/of vragen terecht kunt.

## Raadgevingen die u helpen uw herstel optimaal te laten verlopen.

Algemeen: alle niet geïmmobiliseerde gewrichten moeten/mogen bewogen worden.

### Onderbeengips:

- De dokter zal u informeren of u mag steunen.
- Hou het been tussendoor in hoogstand. Dit voorkomt zwelling. Leg de voet hoger dan de heup. Als u zit, leg dan een kussen op de stoel waarop u het been legt.
- In bed legt u enkele kussens onder de matras aan het voeteneinde.
- Beweeg regelmatig de tenen.
- Gebruik een ijszak om de zwelling te verminderen.



## Onderarm-ellebooggips:

- Draag de arm in de armsling of draagband die u kreeg op de dienst orthopedie of spoedgevallen. Hou de pols licht hoger dan de elleboog. Dit voorkomt zwelling.
- In bed legt u best de ingegipste arm op een kussen.
- Beweeg regelmatig uw vingers en maak rondjes met de schouder of elleboog.
- Gebruik een ijszak om de zwelling te verminderen.



## Wat kan u het best vermijden

- Vermijd dat het gipsverband nat wordt, behalve bij een zwemgips (zie Zwemgips).
- Bij een onderbeengips kan u best krukken gebruiken, tenzij u een loopgips gekregen hebt.
- Gebruik bij jeuk geen scherpe voorwerpen. Breng geen talkpoeder aan omdat dat gaat korrelen en op zijn beurt jeuk zal veroorzaken. U kan bij de apotheek jeukwerende spray verkrijgen.
- Knip, snij of zaag niet in uw gips.
- Vermijd het dragen van ringen bij een armgips. Ze kunnen de bloedcirculatie afklemmen als er zwelling ontstaat.
- De geïmmobiliseerde zone niet aan abnormale overbelasting blootstellen.

- Na verwijdering van het gipsverband de huid niet meteen blootstellen aan de felle zon.
- U mag geen voertuigen besturen.
- Indien u een vliegreis maakt heeft u een speciaal attest van de arts nodig.

## Problemen

U hebt de raadgevingen gevolgd, maar er treden toch problemen op:

- De tenen of vingers worden blauw of wit, zwellen, worden extreem koud, gevoelloos of tintelen.
- U hebt pijn doordat het gips te vast of te los zit.
- Het gipsverband is beschadigd of gescheurd.
- Het gipsverband is week geworden of erg bevuild.

Bij deze situaties neemt u best contact op met het ziekenhuis (zie contactgegevens).

## Zwemgips

Uitzonderlijk en enkel met de toestemming van uw behandelend arts mag u met uw gipsverband in contact komen met water, mits het dragen van een speciaal waterafstotend materiaal. Douche- en zwemhoezen zijn verkrijgbaar in apotheek, orthoshop en thuiszorgwinkels.



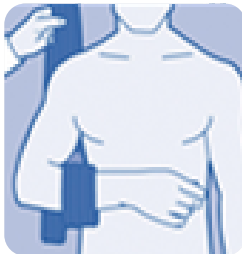
# Verbanden

## Draagband voor arm: Actimove Sling

- Draag de arm in de armsling of draagdoek, indien nog noodzakelijk, die u op de dienst orthopedie of op de spoedgevallen kreeg. Hou de pols licht hoger dan de elleboog. Dit voorkomt zwelling.
  - Beweeg regelmatig de vingers en maak rondjes met de schouder.
1. Maak een lus zo groot als de onderarm.



2. Steek de onderarm door de lus.



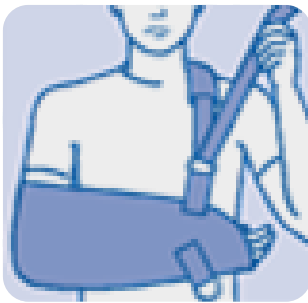
3. Ga met de riem achter de rug, over de schouder en onder de pols. Maak hem vast boven de pols. Hou de pols licht hoger dan de elleboog.



## Immobilisatieverband voor arm: Actimove Umerus Comfort



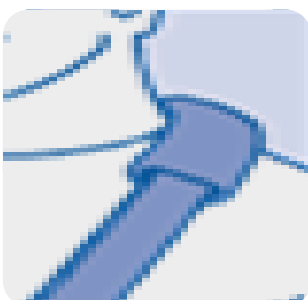
1. Plaats de elleboog in de enveloppe van het draagverband, leg de riem aan achter de nek door en over de gezonde schouder.



2. Schuif het vrije uiteinde van de riem door de ring en maak de klittenband vast.



3. Plaats het extra nekbeschermingskussentje op de gewenste plaats om de klittenband aan de binnenzijde weg te houden van de nekband.



# Contactgegevens Dienst Orthopedie

## **Campus Aalst**

Moorselbaan 164 - 9300 Aalst

Tel: 053 72 42 69

Fax: 053 72 46 46

Orthopedie.Aalst@olvz-aalst.be

## **Campus Asse**

Bloklaan 5 - 1730 Asse

Tel: 02 300 63 30

Orthopedie.Asse@olvz-aalst.be

## **Campus Ninove**

Biezenstraat 2 - 9400 Ninove

Tel: 054 31 20 60

Fax: 054 31 20 59

Orthopedie.Ninove@olvz-aalst.be

# Contactgegevens Dienst Spoedgevallen

## Campus Aalst

Moorselbaan 164 - 9300 Aalst

Tel: 053 72 42 48

Fax: 053 72 88 79

Urgentiegeneeskunde.Aalst@olvz-aalst.be

## Campus Asse

Bloklaan 5 - 1730 Asse

Tel: 02 300 60 61

Fax: 02 300 62 77

Urgentiegeneeskunde.Aalst@olvz-aalst.be

## Disclaimer

*De informatie in deze brochure is van algemene aard en is bedoeld om u een globaal beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In iedere situatie, en dus ook de uwe, kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze brochure vervangt dus niet de informatie die u van uw behandelend arts reeds kreeg en die rekening houdt met uw specifieke toestand. Zijn er na het lezen van deze brochure nog vragen schrijf deze eventueel op en bespreek ze in ieder geval met uw behandelend arts.*

Versie 09/05/2019

Goedgekeurd door dokter Van de Meulebroucke