



Infobrochure

---

# Gipsverbanden



Beste patiënt,

U heeft net een gipsverband gekregen, waardoor uw arm of been in een goede stand kan genezen. Een goed immobilisatieverband vermindert de pijn in belangrijke mate.

In deze folder leest u hoe u het best kan omgaan met het gipsverband, wat u moet doen bij klachten, en waar u terecht kan met uw vragen.

Het is echter belangrijk om te realiseren dat uw situatie anders kan zijn dan wat beschreven staat in deze folder.

## Waarom een gipsverband?

Een gipsverband zorgt ervoor dat uw arm of been in het gips niet meer kan bewegen en zo voldoende rust krijgt.

Bij een botbreuk zorgt zo'n verband ervoor dat de botten in de goede stand blijven staan en kunnen genezen.

Bij een beschadiging van gewricht of pezen zorgt het verband dat deze voldoende rust krijgen.

## Stevigheid

Een **wit gipsverband** moet 24 uur drogen. Wees de eerste twee dagen voorzichtig. Leg de gips op een zachte onderlaag en ondersteun bijvoorbeeld met een kussen.

Een **kunststofverband** is na 30 minuten al droog en hard en kan dan al belast worden.



## Gips en water?

Gips- en kunststofverbanden (katoenen kous en watten) mogen niet nat worden. Bescherm het verband bij het douchen dus met een plastic zak of een speciale douchehoes (verkrijgbaar in de apotheek).

In bepaalde omstandigheden en in overleg met de behandelende arts is een zwemgips mogelijk.



## Zwelling

De eerste dagen na het aanleggen van het gipsverband is het aangeraden het lidmaat in hoogstand te plaatsen. Wanneer het lidmaat verder blijft zwellen, kunnen binnen het harde of knellende gipsverband letsels optreden van huid, zenuwen en bloedvaten. Als dit bij u het geval is moet u terugkomen om het gips te klieven en dit 24u/24u. Is uw arm gezwollen, draag hem dan in een draagdoek, waarbij u zorgt dat de hand hoger is dan de elleboog.



's Nachts kan u de arm op een kussentje leggen. Bij een gipsverband is het aangegeven geen ringen te dragen.

Is uw been gezwollen, leg het dan op één of meerdere kussens, waarbij u zorgt dat de voet hoger ligt dan de heup. 's Nachts kan u een kussen onder uw been leggen aan het voeteind van het bed.

U doet er ook goed aan niet te veel te lopen met uw krukken. Het been hangt dan te lang naar beneden en dit veroorzaakt zwelling.



## Jeuk

Jeuk onder het gips wordt veroorzaakt door zweet of vocht tussen de huid en het verband. Gebruik in geen geval scherpe voorwerpen zoals een breipen om te krabben. Dit kan wondjes veroorzaken die tot infectie leiden.

Koud föhnen tussen het gipsverband en de huid kan helpen. Er is ook een poederspray (Confort aid®) beschikbaar in de apotheek. Deze bestrijdt de jeuk en zorgt voor een frisse geur.

## Krukken

Een witte beengips of spalk mag niet belast worden. U mag dus niet lopen of staan zonder gebruik te maken van krukken. Deze kan u in bruikleen krijgen bij uw thuiszorgwinkel. Of aankopen in het ziekenhuis op de spoedopname.

## Loopgips

Indien u een loopgips hebt gekregen, loop dan zo normaal mogelijk. Bij uw loopgips krijgt u een gipszool mee die op de consultatie wordt aangepast. Ook bij een loopgips is het aangewezen om uw been te ondersteunen als u zit, door bv. uw been op een kruk te leggen. Dit voorkomt zwelling.

## Gipsverband en autorijden?

Mag ik met gips een auto besturen? Ben ik dan nog wel verzekerd? Dit zijn twee belangrijke vragen die gesteld worden wanneer patiënten een gipsverband krijgen. We geven u graag een antwoord.

Rijden met een gipsverband is NIET toegestaan. U doet er goed aan om met een gipsverband niet achter het stuur te gaan zitten zonder uitdrukkelijke toestemming van de verzekeringsmaatschappij. Zo'n toestemming wordt maar heel zelden verleend. Als u het toch doet, bestaat de kans dat de verzekering de kosten van een ongeval niet of slechts gedeeltelijk uitkeert.

## Bewegen

Om de bloedsomloop te stimuleren en om spierafbraak te voorkomen, is het belangrijk dat u die gewrichten die niet vast zitten rond uw ingegipste arm of been beweegt (vb. vingers of elleboog). Doe de oefeningen een paar keer per dag en minstens 5 keer na elkaar.

## Armoefeningen

Wanneer uw elleboog niet ingegipst is, probeer dan uw elleboog een aantal keren te buigen en te strekken.



Maak drie tellen lang een stevige vuist en strek vervolgens de vingers in drie tellen.



Regelmatig de arm boven het hoofd houden. Draai rondjes met de schouder, ga in een voorovergebogen houding staan en maak een roerende beweging.



## Beenoefeningen

Bij een bovenbeengips de dijspieren regelmatig aanspannen door het been op te tillen. De kuitspieren aanspannen door de tenen te bewegen.



De spieren van de kuit aanspannen door de tenen te bewegen. Bij een onderbeengips de knie plooiën en strekken.



## Bij kinderen

Laat het kind ieder kwartier minstens tienmaal de vingers of de tenen buigen en strekken - Zonder hulp van de 'goede' hand.

Laat het kind ieder kwartier - als het gipsverband het toelaat - de elleboog of de knie minstens tienmaal buigen strekken.

Als uw kind door het gips de enkel, knie of heup niet kan bewegen, kan het wel elk kwartier minstens tienmaal de spieren aanspannen.

**De volgende oefening voor de schouder mag enkel na toestemming van de arts worden gedaan:** Laat uw kind minstens vijfmaal per half uur de arm boven het hoofd heffen.



## Diep veneuze trombose

Het onbeweeglijk maken van een lidmaat veroorzaakt een vertraging van de circulatie en kan het risico op trombose verhogen. Dit geldt vooral voor een beengips bij volwassenen. Het risico is ook verhoogd voor mensen met spataders, zwangere vrouwen en mensen met een beperkte mobiliteit.

Indien u ooit eerder een flebitis of diep veneuze trombose heeft gehad, dient u dit te melden aan de behandelende geneesheer.

De arts overweegt dan om anti-trombosemedicatie toe te dienen in de vorm van dagelijkse inspuitingen.



## Alarmsignalen

Contacteer ons meteen als u last hebt van één van de volgende symptomen:

- Wanneer de vingers of tenen méér zwellen, verkleuren, kouder worden, tintelen, pijnlijk gespannen of gevoelloos worden.
- Wanneer u pijn of knelling voelt die niet overgaat. Pijn op de plaats van de breuk is echter meestal niet verontrustend.
- Wanneer het gipsverband gebroken of gescheurd is.
- Wanneer u kuitpijn krijgt en uw voet is gezwollen.
- Wanneer er met bloed of vocht doordrenkte vlekken ontstaan.
- Wanneer de gips een slechte geur verspreidt.

## Verwijderen van het gips

Als u naar het ziekenhuis komt om uw onderbeengips te verwijderen, dan brengt u best een stevige schoen of veterschoen mee, omdat u dan namelijk weer mag gaan stappen. Het is echter ook belangrijk dat u uw elleboogkrukken meeneemt. De kans is immers groot dat na de gipsbehandeling uw spieren en gewrichten stijf zijn geworden en u dus nog niet goed kan of mag lopen op het been waarvan het gips verwijderd is.

Kort na het verwijderen van het gips kan er zwelling optreden van het been, om dit te voorkomen krijgt u een elastische kous mee, die 's avonds verwijderd moet worden bij het slapen gaan.

Zwelling van de arm komt in veel mindere mate voor.

## Vragen

Heeft u nog vragen? Stel ze gerust aan de arts in de gipskamer.  
Heeft u tijdens de behandeling vragen of problemen, dan kan u terecht op volgende nummers:

Tijdens de kantooruren  
**Secretariaat chirurgie**  
**056/62 35 01**

Op dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdagvoormiddag  
**Gipskamer**  
**056/62 35 09**

Buiten de kantooruren en in het weekend  
**Spoedopname**  
**056/62 31 31**



# Contact

Secretariaat Chirurgie: 056/ 62 35 01

Telefoonnummer Gipskamer: 056/ 62 35 09

Telefoonnummer Spoedopname: 056/ 62 31 31

Telefoonnummer onthaal: 056/ 62 31 11

Auteur: Dienst Chirurgisch Dagziekenhuis  
Publicatiedatum: Januari 2017  
Doc: 6175

O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem  
Vijfseweg 150  
8790 Waregem  
T. 056/ 62 31 11  
F. 056/ 62 30 20  
E. [info@ziekenhuiswaregem.be](mailto:info@ziekenhuiswaregem.be)