

# PATIËNTEN INFORMATIE

## Uw arm of been in het gips

**MAASSTAD  
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Met deze folder wil het Maasstad Ziekenhuis u informatie geven over uw arm of been die in het gips zit. Het is belangrijk de adviezen die gegeven worden op te volgen. Ook wordt er verteld bij welke klachten u contact op moet nemen met uw behandelend arts of de medewerkers van de Gipskamer.

### **Hard worden van het gips**

Kalkgips is pas hard na 48 uur, u moet de eerste twee dagen dus extra voorzichtig zijn. Laat het gips nooit op een harde rand rusten, maar leg er een kussen onder.

Kunststofgips wordt tegenwoordig veel vaker gebruikt. Dit is al na ½ uur droog en hard.

### **Gips waarmee je niet mag lopen**

Dit kan zijn een (kalk)gipsspalk of een kunststofgips. Bij dit soort gips is het noodzakelijk dat u krukken gebruikt en niet op uw been dat in het gips zit, staat of ermee loopt.

De gipsverbandmeester heeft een informatieve folder over het lenen van krukken.

### **Gips waarmee je wel mag lopen**

Loopgips is gips dat u mag belasten, wat wil zeggen dat u met het gips mag lopen en staan. Dit wordt van kunststofgips gemaakt. U moet een half uur wachten zodat het gips hard genoeg is om te belasten zodat u er mee kunt gaan lopen. U moet altijd met de loopzool, die u van de gipsverbandmeester heeft gekregen, gaan lopen ook in huis.

Er zijn twee manieren om met gips te lopen:

- Verplaats uw goede been eerst naar voren, til uw been dat in het gips zit op en zet hem naast uw goede been.
- Verplaats uw goede been eerst naar voren, til uw been dat in het gips zit op en zet hem naast uw goede been, dit alles met uw been dat in het gips zit iets naar buiten gedraaid.

Soms is het beter dat u krukken gebruikt bij het lopen. Verplaats dan uw krukken, vervolgens uw been in het gips en dan het goede been. Hetzelfde geldt voor lopen met een looprekje of rollator.

### Droog houden

Gips mag niet nat worden. U kunt tijdens het douchen een handdoek over het gips doen en hierna een plastic zak. Sluit de zak goed af met tape, elastiek of huishoudfolie. Dit gaat helaas niet altijd goed omdat de plastic zak vaak niet goed afsluit.

Er zijn ook speciale douchehoezen op de Gipskamer te verkrijgen. De kosten hiervan moet u zelf betalen.

### Hoog houden

Als u zit, leg het been dan hoog op een kruk met meerdere kussens erop, zodat de voet hoger ligt dan de knie en de knie hoger ligt dan de heup.

Indien u in bed ligt, kunt u het beste één of meer kussens onder het matras leggen zodat het been hoog ligt zoals boven omschreven.



De arm dient de eerste 24 uur te rusten in een draagdoek met de hand hoger dan de elleboog. Daarna kunt u de draagdoek aflaten en er zelf opletten dat u de hand hoog houdt.



Als u langere wandelingen maakt, kunt u een sling of draagdoek dragen. Te lang een draagdoek dragen, kan leiden tot het verstijven van de schouderpijeren, beweeg daarom de schouderpijeren door meerdere malen per dag met de schouder rondjes te draaien.

Als u zit op een stoel of in bed ligt kunt u de arm op een kussen leggen met de hand omhoog. (zie afbeelding)



### **Bewegen**

Voor het snel genezen is het belangrijk dat u uw ingegipste arm of been beweegt. Hierdoor stroomt het bloed beter en blijven de spieren sterk, waardoor de eventuele zwelling voorkomen wordt of afneemt.

Doe de volgende oefeningen 5 à 10 minuten per uur.

### Gips om de arm

- Strek en buig de elleboog als deze niet in het gips zit.
- Draai rondjes met de schouder. (koffie malen)



- Maak een vuist, tel tot drie en strek en spreid daarna de vingers (zie voorbeeld).
- U moet hierbij wel iets kracht zetten op geleide van de pijn.



### Gips om het been

- Ga zitten en til het been gestrekt op, tel tot drie en leg het been weer neer.
- Ga staan en til het been met gebogen knie op, tel tot drie en laat weer zakken.
- Ga zitten met gestrekte benen en trek de tenen naar u toe, tel tot drie en ontspan weer (zie afbeelding).



### Wat niet mag

- Krabben met iets scherp. Dit kan wondjes geven die gaan ontsteken. (zie afbeelding)



- Ringen dragen aan de vingers van de ingegipste arm; dit kan stuwung geven. (zie afbeelding)



- Nagellak gebruiken. Aan de kleur van de nagels kan de arts zien of het gips knelt (zie afbeelding).



### Het verwijderen van het gips

Als het gips van uw been of voet wordt afgehaald, kunt u het beste krukken en stevige schoenen meenemen. U heeft ze aan het begin nodig, omdat de spieren zwak zijn geworden. Indien er van uw voet of been nog een controlefoto moet worden gemaakt, dan mag u niet op het been lopen totdat de dokter de foto beoordeeld heeft. U kunt dan onbelast lopen met krukken of met de rolstoel gebracht worden. Ook nu kunt u in het begin een dikke enkel of voet krijgen.

Dit is niet erg en gaat vanzelf over. U kunt hiervoor een aantal dagen een elastische steunkous dragen, op de Gipskamer kunnen ze u hierover informeren.

Als uw gips om de arm er wordt afgehaald, kunt u het beste uw draagdoek meenemen. In het begin kunt u dikke vingers krijgen. Als u uw arm hoog houdt, gaat dit sneller over.

### Heeft u klachten?

Bij de volgende klachten moet u de medewerkers van de Gipskamer of uw behandelend arts bellen.

- Als uw vingers of tenen blauw, wit of erg dik worden.
- Als uw vingers of tenen tintelen en dit gaat niet over, door hoog te houden of leggen.
- Als uw vingers of tenen warm of koud worden.
- Als u uw vingers of tenen niet kunt bewegen.
- Als u pijn of knelling voelt die niet over gaat.
- Als het gips gebroken of gescheurd is.
- Als er iets in het gips gevallen is.
- Als het gips nat is geworden.

### **Voor vragen of informatie**

Als u nog vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met de Gipskamer of de Spoedeisende Hulp. U kunt de Gipskamer van maandag t/m vrijdag tussen 08.00 – 12.00 uur en tussen 13.00 – 17.00 uur bereiken via (010) 291 36 19.

Vanaf 17.00 uur, in het weekend en op feestdagen is de Gipskamer gesloten en kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp via (010) 291 35 99.



## Notities

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،  
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه  
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis

Maasstadweg 21

3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

E: [info@maasstadziekenhuis.nl](mailto:info@maasstadziekenhuis.nl)

I: [www.maasstadziekenhuis.nl](http://www.maasstadziekenhuis.nl) / [www.maasnik.nl](http://www.maasnik.nl) (kinderwebsite)

I: [www.maasstadziekenhuis.nl/mijn](http://www.maasstadziekenhuis.nl/mijn) (patiëntenportaal)

