

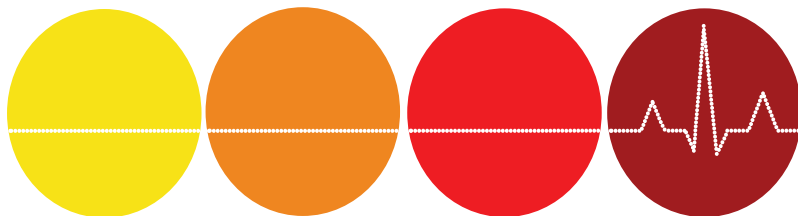
PATIËNTEN  
INFORMATIE



Partner  
**UZ**  
Gent

Algemeen Ziekenhuis Lokeren 

# DRAGEN VAN EEN GIPSVERBAND



Je hebt een gipsverband gekregen. Met deze folder willen we je enkele raadgevingen meegeven over het dragen van een gipsverband.

Ook na het lezen van de folder heb je ongetwijfeld vragen, aarzel zeker niet deze te stellen. Wij wensen je alvast succes en een spoedig herstel.

## GOED OM TE WETEN

Een goede immobilisatie vermindert de pijn in belangrijke mate.

Om moeilijkheden te vermijden en om ervoor te zorgen dat het gipsverband zo weinig mogelijk stoort, geven we je de volgende raadgevingen mee.

### 1. RUST MET HET GEGIPSTE LIDMAAT IN HOOGSTAND.

Dit betekent het lidmaat hoger leggen dan de rest van het lichaam en laten rusten op een steun. Gebruik steeds een kussen zodat er geen deuken ontstaan door scherpe tafel- of stoelranden.

### 2. VERMINDER PIJN EN ZWELLING DOOR:

- ijs op een open gips aan te brengen;
- medicatie in te nemen op voorschrift van de dokter;
- juwelen ter hoogte van het letsel onmiddellijk te verwijderen.

### 3. GEBRUIK BIJ JEUK NOOIT EEN SCHERP OF PUNTIG VOORWERP OM IN HET GIPSVERBAND TE GAAN.

Dit kan wonden veroorzaken. Jeuk kan je verhelpen door:

- warme (géén hete) lucht, bv. van een haardroger, tussen de huid en het gipsverband te blazen;
- in de apotheek een speciale spray te vragen om tussen de huid en het gipsverband te spuiten bv. Confort Aid®.

### 4. VERMIJD ALLE CONTACT MET WATER.

In de handel zijn plastic hoezen verkrijgbaar die voldoende bescherming bieden bij het douchen of baden.

### 5. DOE REGELMATIG SPIERDEFENINGEN.

Je stimuleert hierdoor de bloedsomloop en de zwelling vermindert.

Doe de oefeningen op vaste tijdstippen gedurende een tiental minuten zo'n 4 à 5 keer per dag, traag doch krachtig.

Voorbeelden van oefeningen:

- Streck de vingers afwisselend uit en maak een vuist.
- Beweeg je tenen afwisselend naar boven en naar beneden.
- Streck je elleboog of plooi de knie.
- Houd je arm gedurende enkele seconden boven het hoofd.
- Plooi en strek de knie in zittende houding.
- Span, bij een beengips tot boven de knie, regelmatig de dijspieren aan en til het been op.

Door deze raadgevingen en oefeningen bevordert je de genezing en beperk je de revalidatie.

## ALARM

Je dient onmiddellijk contact op te nemen met je dokter:

- bij toenemende zwelling van vingers of tenen met verkleuring van de huid naar blauw of wit (verwijder nagellak);
- bij gevoelsstoornissen in de vingers of in de tenen, bv. slapen en tintelingen;
- als de gips een slechte geur verspreidt;
- bij steeds toenemende pijn;
- als de gips met wondvocht of bloed doordrenkte vlekken vertoont;
- Als het gipsverband gebroken is:
  - mag je er niet meer op staan;
  - mag je niet zelf knippen aan de gips. Dit kan gipsschilfers of korrels afgeven en wonden veroorzaken.

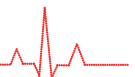
**Tip:** bestuur geen auto met een gipsverband. De kans dat de verzekering de kosten dekt bij een ongeval is zeer klein.

## NUTTIGE TELEFOONNUMMERS

Spoedartsen via spoed: **tel. 09 340 80 40**

Jouw behandelende arts is steeds bereid je verder raad te geven:

- |                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| • dr. Casaer        | • dr. Vantienen    |
| • dr. De Keukelaere | • dr. Verheye      |
| • dr. Puylaert      | • dr. Van Eetvelde |



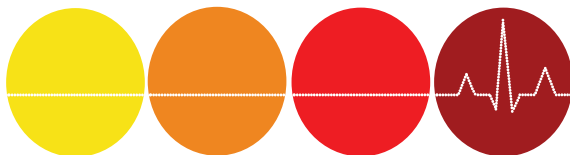
Algemeen Ziekenhuis Lokeren  
Partner van het UZ Gent

Lepelstraat 2  
9160 LOKEREN

Onthaal  
tel. 09 340 81 11  
fax 09 340 81 91

Spoed  
tel. 09 340 80 40

[www.azlokeren.be](http://www.azlokeren.be)  
[info@azlokeren.be](mailto:info@azlokeren.be)



Auteur/verantwoordelijke: team spoed - dr. Luc Duinslaeger