

Gips

Aandachtspunten



AZ Voorkempen

algemeen ziekenhuis
emmaüs

Inhoud

1. Aandachtspunten en adviezen.....	4
2. Ongemakken en complicaties.....	4
3. Pijnmedicatie.....	6
4. Contactgegevens bij vragen.....	6
5. Persoonlijke notities.....	6

1. Aandachtspunten en adviezen

- **Houd de gips droog!**
- **Steunname vermijden** bij een gips ter hoogte van het been. Krukken kunnen worden verkregen op de afdeling spoedgevallen, apotheek, mutualiteit, Rode Kruis.
- **Hoogstand** is belangrijk om de zwelling van het lidmaat te verminderen en dus de genezing te bevorderen.
 - » Gips aan de arm: zorg ervoor dat de hand zich steeds hoger bevindt dan de elleboog. Dit kan door een armsling of draagdoek te gebruiken of door enkele kussens onder de hand te leggen.
 - » Gips aan het been: zorg ervoor dat de voet zich in rust steeds hoger bevindt dan de knie.
- **Beweging van het ingegipste lidmaat** is nuttig om de bloedsomloop te stimuleren, om de gewrichten soepel te houden en de spierkracht te behouden.

Armoefeningen

- Beweeg je vingers regelmatig (vuist maken).
- Indien je enkel een gips heeft ter hoogte van de onderarm, beweeg je regelmatig de elleboog.
- Draai rondjes met je schouder: ga iets voorovergebogen staan en laat je arm naar beneden hangen. Maak rustige draaibewegingen alsof je in een pot roert.

Beenoefeningen

- Trek je tenen regelmatig naar je toe en duw ze vervolgens weer van je weg.
- Indien jouw knie niet mee is ingegipst: buig en strek de knie regelmatig.
- Hef in liggende houding je been volledig op en laat het weer zakken.

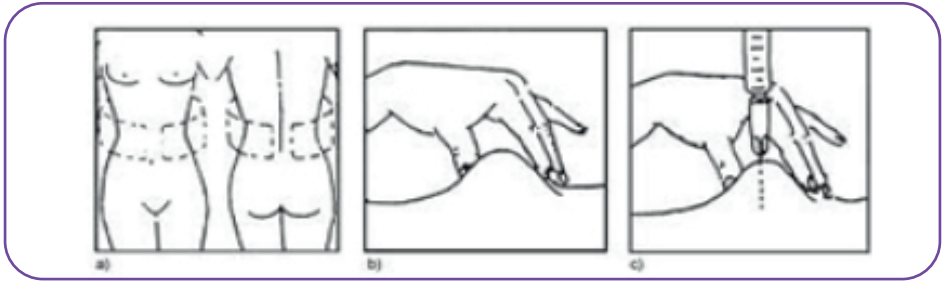
2. Ongemakken en complicaties

Flebitis/thromboflebitis

Dit is een lokale ontsteking en/of stolselvorming in een oppervlakkige ader, vooral voorkomend in het been. Preventief kan je de eerder vermelde oefeningen regelmatig uitvoeren. Ook kan de arts soms beslissen om een bloedverdunner onderhuids te laten inspuiten.

Fraxiparine®/Clexane® (= bloedverdunner). Hoe inspuiten?

Jijzelf, een familielid of een thuisverpleegkundige neemt een huidplooi van de buik vast op 5 cm van de navel. Je prikt met het naaldje in een vlotte beweging loodrecht in de huidplooi.



Je spuit langzaam de vloeistof en de luchtbel in. Naald verwijderen en niet wrijven over het insteekpunt.

Wanneer je pijn krijgt in je kuit of felle pijn ervaart bij het bewegen van je tenen raden wij jou aan contact op te nemen met je huisarts of de spoedgevallendienst.

Belemmering van de bloedsomloop

Dit ongemak komt vooral voor bij een circulaire gips. Dit is een gips die rondom rond een lidmaat wordt aangebracht (gipskoker) en die nadien wordt gekliefd.

De **alarmtekens** zijn:

- blauwe verkleuring of bleekheid van vingers of tenen
- toenemende zwelling
- toenemende pijn
- tintelingen of gevoelloosheid in vingers of tenen

Wat te doen bij één van deze alarmtekens?

- hoogstand van het lidmaat
- ijsapplicatie meerdere keren per dag
- de gekliefd gips verder opentrekken

Indien er geen beterschap is ondanks deze handelingen, raadpleeg dan best je huisarts of ga naar de spoedgevallen.

3. Pijnmedicatie

Volwassenen

- Dafalgan 4 x mg/d
- Ibuprofen 3 x mg/d
- Fraxiparine/Clexane: Ja / Nee

Kinderen:

- Dafalgansiroop 4 x ml
- Nurofensiroop 3 x ml (volgens gewicht)

4. Contactgegevens bij vragen

Heb je bij het doorlezen van de folder toch nog bijkomende vragen? Stel ze dan gerust!

Spoedgevallen

via 03 380 20 11 (algemeen nummer AZ Voorkepen)

Neem ook zeker een kijkje op onze website www.azvoorkepen.be.
Je vindt er o.a. meer praktische informatie terug. Ook voor financiële informatie kan je hier terecht.

5. Persoonlijke notities

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

A series of 35 horizontal dotted lines for writing.

