

Gipsfolder

De gipsspalk

U heeft een gipsspalk voor uw arm of been gekregen. Een spalk is aan één zijde open of open gezaagd. Dit is om ruimte te geven aan een eventuele zwelling. Een gipsspalk zorgt ervoor dat de botbreuk in een goede stand kan genezen en beschadigde banden, pezen en gewrichten kunnen herstellen.

Mogelijk krijgt u Fraxiparine® voorgeschreven, ter voorkoming van trombose. Of u dit nodig heeft hangt af van verschillende factoren en wordt in overleg met uw behandelend arts bepaald.

Een gipsspalk moet 24 uur drogen. De eerste dag is het gips nog kwetsbaar. Leg de spalk niet op harde randen. Ondersteun het gips met behulp van kussens. Om stuwing (zwelling) te voorkomen legt u uw arm of been hoog. Uw voet ligt hoger dan uw knie en uw knie hoger dan uw heup. 's Nachts kunt u een kussen op of onder uw matras leggen om zo het been hoger te kunnen leggen. Uw arm kan overdag ondersteund worden met een sling. Deze sling dient wel geregeld even af gedaan te worden, om de schouder of elleboog te bewegen (indien mogelijk). 's Nachts kunt u een kussen onder uw arm leggen.

LET OP: de gipsspalk mag absoluut niet nat worden. Bescherm ze tijdens het douchen of baden met een waterdichte hoes. Op de gipskamer kunt u informatie krijgen over deze hoes.

Osteoporose

Bent u ouder dan 50 jaar dan heeft u een verhoogde kans op osteoporose (botontkalking). Heeft u osteoporose, dan heeft u een verhoogde kans om iets te breken bij een volgende val. Tijdens de controle wordt er met u overlegd of u in aanmerking komt voor een 'osteoporoseonderzoek'.

Vitamine C

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat het bij een polsbreuk zinvol is om extra vitamine C te gebruiken. Door extra vitamine C te gebruiken, kunt u de kans op het krijgen van posttraumatische dystrofie verminderen. Daarom wordt geadviseerd gedurende dertig dagen, dagelijks 500 mg Vitamine C in te nemen. U kunt dit bij apotheek of drogist kopen.

Bewegingsoefeningen

Het is belangrijk dat u oefeningen doet om de bloedsomloop te stimuleren, **niet** ingegipste gewrichten soepel te houden en de spierkracht zo veel mogelijk te behouden.

- Buig en strek de vinger of tenen ieder uur minstens tien keer.
- Buig en strek de elleboog of knie ieder uur minstens tien keer.

- De schouder kan geoefend worden door de arm ieder uur minstens vijf keer boven het hoofd te heffen.
- De beenspieren kunt u oefenen door deze ieder uur minstens tien keer aan te spannen, ook al kunt u in het gips uw enkel, knie of heup niet bewegen.

Wanneer moet u contact opnemen met het ziekenhuis?

Als arm of been hoog leggen niet meer helpt en uw verband zodanig knelt dat uw vingers of tenen:

- dikker worden;
- wit of blauw verkleuren;
- gaan tintelen;
- gevoelloos worden;
- de pijn aanhoudt of verergert;
- u uw vingers of tenen niet of nauwelijks kunt bewegen.

Of als het gips:

- op een plaats blijft drukken;
- te ruim wordt;
- scheuren of breuken vertoont;
- nat of slap is geworden;
- als u iets in het gips heeft laten vallen en hier last van heeft.

Jeuk

Indien u jeuk ervaart, kunt u met een **koude föhn** lucht over het (gips)verband blazen.

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, stel ze dan voor het onderzoek aan uw arts, de verpleegkundige of aan een van de medewerkers.

Contact

Stel uw vraag via www.mijntjongerschans.nl, telefonisch kunt u ons bereiken via

- Gipskamer van 08.00 tot 16.00 uur op telefoonnummer 0513 - 685 304.
- SEH van 16.30 tot 08.00 uur en in het weekend op telefoonnummer 0513 - 685 470.

Grip op uw zorg via Mijntjongerschans

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op www.mijntjongerschans.nl met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

DISCLAIMER

Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo weinig mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar

het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.