

| Wat zijn de alarmtekens?

Een gebroken of verstuikt lidmaat kan de eerste dagen na het trauma nog fel

ZWELLEN

Lees daarom aandachtig deze brochure en hou rekening met de aandachtspunten.

Uw lidmaat werd geïmmobiliseerd met een gipsverband: een "open" gips. Dit wil zeggen dat uw gipsverband nog aan één zijde open is. Hiermee kan de mogelijke zwelling worden opgevangen die de bloedtoevoer naar uw lidmaat zou kunnen verhinderen.

- **Toenemende zwelling** van vingers en tenen
- **Gevoelsstoornissen** aan vingers of tenen (tintelingen, slapen,...)
- **Kleurveranderingen** van vingers of tenen (wit—blauw)
- Gebroken gipsverband
- Slecht ruikend gipsverband
- Met bloed of wondvocht doordrenkt gipsverband

Wanneer U één of meerdere van deze tekens opmerkt moet U zo snel mogelijk contact opnemen met uw behandelende arts of met de dienst spoedopname.

| Algemene aandachtspunten

Jeuk

Bij jeuk onder het gipsverband is het verboden met vb. een pen, een breinaald of met andere scherpe voorwerpen onder het gips te krabben.

In de handel vindt U sprays die op een snelle en veilige manier dit probleem kunnen oplossen.

Spieroefeningen

Om flebitis (aderontsteking) en diepe veneuze trombose te voorkomen raden wij U aan zoveel mogelijk tenen en vingers te bewegen. Doe dit bewust elk uur!

Nuttige telefoonnummers

Spoedopname

campus Aalst: 053/76 40 06
campus Geraardsbergen: 054/43 27 11

Consultatie orthopedie

campus Aalst: 053/76 49 14
campus Geraardsbergen: 054/43 21 40

Dienst eerste opvang

campus Wetteren: 09/368 88 50

| Nuttige tips

Heeft U uw ENKEL verstuikt?

Heeft U uw BEEN gebroken?

Is de enige en beste oplossing een gipsverband?

Dan volgen hier enkele nuttige TIPS die het U een stuk comfortabeler zullen maken.

Ijs

Omdat één zijde is opengelaten kan U voor uw comfort een ijszak aanbrengen ter hoogte van deze opening. Dit zal swelling en pijn voorkomen. Probeer er echter voor te zorgen dat het ijs uw gips niet natmaakt en daardoor doorweekt!

Hoogstand

Laat uw been rusten ongeveer 20 cm hoger dan uw zitvlak. Zeker in het begin moet U uw gips leggen op een kussen zodat geen deuken of scherpe randen ontstaan in de gips die U in de problemen kunnen brengen.

Steunverbod

Een open gips bestaat uit breekbare kalk waardoor het verboden is om op zulke gipsen te steunen of te lopen. Steeds dient U krukken of en looprek te gebruiken. Deze hulpmiddelen worden uitgeleend bij uw mutualiteit of bij het Rode Kruis.

| Nuttige tips

Heeft U uw POLS verstuikt?

Heeft U uw ARM of HAND gebroken?

Is de enige en beste oplossing een gipsverband?

Dan volgen hier enkele nuttige TIPS die het U een stuk comfortabeler zullen maken.

Ijs

Omdat één zijde is opengelaten kan U voor uw comfort een ijszak aanbrengen ter hoogte van deze opening. Dit zal zwelling en pijn voorkomen. Probeer er echter voor te zorgen dat het ijs uw gips niet natmaakt en daarvoor doorweekt!

Hoogstand

Laat uw arm rusten in de meegegeven draagdoek. Bij rust plaatst U een kussen onder uw arm zodanig dat uw hand ongeveer 10 cm hoger ligt dan uw elleboog. Zorg ervoor dat uw elleboog niet meer dan 90 graden geplooid is.

Rust

Heb er oog voor dat U geen zware kracht-inspanningen doet, zoals zware lasten dragen! Verwijder tijdig ringen en andere sieraden van vingers of tenen t.h.v het getroffen lidmaat. Zij kunnen bij zwelling uw bloedtoevoer danig in gevaar brengen.

ASZ

CAMPUS AALST SPOEDGEVALLEN

Merestraat 80
9300 Aalst
T +32 (0)53 76 40 06
F +32 (0)53 76 40 16
E spoedopname.asz@asz.be

CAMPUS GERAARDSBERGEN SPOEDGEVALLEN

Gasthuisstraat 4
9500 Geraardsbergen
T +32 (0)54 43 27 11
F +32 (0)54 43 27 10
E spoedopname.asz@asz.be



Informatiebrochure
**Raadgevingen
bij een gipsverband**