

Gipsspalk van het onderbeen

Op een gipsspalk van het onderbeen mag je niet op steunen of druk uitoefenen.

Verplaats je altijd met krukken, een looprekje of een rolstoel. Deze hulpmiddelen kan je verkrijgen bij je mutualiteit, bij kruisverenigingen, de apotheek of je kinesitherapeut.

Beperk je activiteiten. Leg je been zoveel mogelijk hoog. Dit voorkomt extra zwelling en pijn. Hoogstand betekent minstens 10 cm boven het zitvlak, zowel in zittende als liggende houding. Ondersteun de gipsspalk over de volledige lengte met een kussen.

Op de gipsspalk kan je een ijszak aanbrengen ter hoogte van het letsel. Leg de ijszak nooit rechtstreeks op het gips maar gebruik een handdoek of kussensloop als bescherming. We raden je aan dit meerdere keren per dag te doen om de zwelling te beperken en de genezing te bevorderen.

Beweeg regelmatig je tenen en span je kuitspieren regelmatig op. Dat bevordert de doorbloeding van je been.

Gipsspalk van het bovenbeen (zonder voet)

Met deze gipsspalk mag je stappen tenzij je arts dit verbiedt. Het is normaal dat de gipsspalk wat afzakt bij het stappen. Maak zo nodig de spalk los en breng ze terug in de juiste positie. Beperk je activiteiten en rust veel.

Leg je been zoveel mogelijk in hoogstand. Dit voorkomt extra zwelling en pijn. Hoogstand betekent minstens 10 cm boven het zitvlak, zowel in zittende als liggende houding. Zorg ervoor dat je

voet hoger ligt dan je knie en je knie hoger dan je heup. Ondersteun de gipsspalk over de volledige lengte met kussens. Zet het voeteind van je bed hoger en leg eventueel kussens onder je matras.

Op de gipsspalk kan je een ijszak aanbrengen ter hoogte van het letsel. Leg de ijszak nooit rechtstreeks op het gips maar gebruik een handdoek of kussensloop als bescherming. We raden je aan dit meerdere keren per dag te doen om de zwelling te beperken en de genezing te bevorderen.

Beweeg regelmatig je voet en tenen, en span je kuitspieren en dijspieren regelmatig op. Dat bevordert de doorbloeding van je been.

Gipsspalk van de arm

Leg je arm zoveel mogelijk in hoogstand. Dit voorkomt extra zwelling en pijn.

Draag de gipsspalk als je rondloopt in de draagband. Let er op dat je hand iets hoger hangt dan je elleboog. Dit voorkomt zwelling van de vingers.

Als je in een zetel zit, leg dan extra kussens op de armluning van de zetel en laat de gipsspalk hierop rusten.

Als je slaapt op je rug, leg dan de gipsspalk op je buik en ondersteun je elleboog met kussens zodat je elleboog op dezelfde hoogte ligt als je hand. Als je slaapt op je zij, leg dan twee kussens op elkaar tegen je buik aan en leg hier de gipsspalk op.

Op de gipsspalk kan je een ijszak aanbrengen ter hoogte van het letsel. Leg de ijszak nooit rechtstreeks op het gips maar gebruik een handdoek of kussensloop als bescherming. We

raden je aan dit drie maal per dag te doen om de zwelling te beperken en de genezing te bevorderen.

Beweeg regelmatig je vingers. Dat bevordert de bloedcirculatie. Herplaats in geen enkel geval je ringen of juwelen.

Wanneer neem je contact op?

Neem contact met je arts of kom naar de dienst spoedgevallen:

- als de tenen of de vingers van je ingespalkte voet of hand blauw of wit worden, zwellen, koud of gevoelloos worden of tintelen. In deze gevallen is de bloedvoorziening en de bezenuwing in gevaar. Open de gipsspalk (verwijder het netverband en de zwachtels), trek eventueel het gips wat open en geef gedurende één uur extra hoogstand. Als de klachten na één uur niet over zijn, neem je onmiddellijk contact met je arts of je huisarts.
- bij blijvende toenemende pijn
- als je vinger of tenen tintelen
- als de gipsspalk gebroken is
- als de gipsspalk week wordt, beschadigd of gescheurd is
- als het gipsverband oncomfortabel zit of pijn veroorzaakt
- indien er een bijzonder slecht ruikende geur uit het gipsverband komt
- als er vlekken ontstaan op de gipsspalk van wondvocht of bloed.

Algemeen

Breng het gips niet in contact met water. Het gips wordt er slap van en krijgt een slechte geur.

Neem de eerste dagen de voorgeschreven pijnstillers in, ook als de pijn meevalt. De meeste pijnstillers werken ontzwellend, wat de genezing ten goede komt. Bij maaglast stop je het nemen van de pijnstillers meteen.

Gebruik bij jeuk geen breinaalden of andere scherpe voorwerpen. Er bestaat een spray die in de gipsspalk kan gespoten worden. Je kan die verkrijgen bij je apotheek.

Met een gipsspalk mag je niet met de auto rijden.

Tot slot

Als je na het lezen van deze folder nog vragen hebt, kan je contact opnemen met je behandelende arts of met de verpleegkundige van de afdeling.

Nuttige telefoonnummers:

Spedopname: 09 387 70 01

Secretariaat orthopedie: 09 387 70 65



Gipsspalken