

# Arm of been in het gips

## Wat mag u wel en wat kunt u beter niet doen als u een gipsverband hebt?

Er zijn 2 soorten gipsverband:

- Mineraal gips: dit krijgt u meestal bij een eerste behandeling na een ongeval of operatie
- Kunststof gips: dit krijgt u meestal als de zwelling is afgenomen of de hechtingen zijn verwijderd

Gips kan op 2 manieren worden aangebracht:

- Spalk: 2/3 deel om het lichaamsdeel
- Circulair gips: rondom het lichaamsdeel

## Houd uw arm of been hoog

- Uw gegipste arm of been kan dikker worden door het vasthouden van vocht. Houd daarom uw arm of been zoveel mogelijk hoog. Uw hand moet hoger zijn dan uw elleboog (afbeelding 1a en 1b), uw voet hoger dan uw knie en heup (afbeelding 1c en 1d).
- Als u een draagdoek (mitella) of sling heeft, doe deze dan 's nachts af. Leg uw arm 's nachts op een kussen. Zorg er dan weer voor dat de hand hoger ligt dan de elleboog.



afbeelding 1a



afbeelding 1b



afbeelding 1c



afbeelding 1d

## Gips mag niet nat worden

- Douche zo kort mogelijk en gebruik een plastic zak over het gips. Doe eerst een handdoek om het gips, voor het geval de plastic zak toch gaat lekken. Plak de zak goed af met tape (afbeelding 2).
- U kunt ook een speciale douche- of zwemhoes gebruiken. Vraag de gipsverbandmeester om meer informatie over de hoezen. De hoezen vallen niet binnen het verzekeringspakket. U betaalt ze zelf.

## Bewegen is belangrijk

Voor het snel genezen van uw arm of been is het belangrijk dat u uw gegipste arm of been beweegt. Hierdoor stroomt het bloed beter en blijven de spieren sterk. Doe de volgende oefeningen een paar keer per dag en minstens vijf keer achter elkaar.

### Oefeningen bij armgips

- Strek en buig de elleboog als deze niet in het gips zit (afbeelding 2a).
- Draai rondjes met de schouder.
- Maak een vuist, tel tot drie en strek daarna de vingers (afbeelding 2b).
- 



afbeelding 2a



afbeelding 2b

## Oefeningen bij beengips

- Ga zitten en til het been gestrekt op, tel tot drie en leg het weer neer (afbeelding 3a).
- Ga staan en til het been met een gebogen knie op (als deze niet in het gips zit), tel tot drie en leg weer neer.



afbeelding 3a

## Jeuk

- Als u last krijgt van jeuk, kunt u dit verhelpen door te föhnen tussen de huid en het gips. Zet de föhn niet te heet: uw huid kan verbranden.
- Er is een speciale spray tegen de jeuk verkrijgbaar genaamd Cool Talc, verkrijgbaar bij de meeste apotheken of via het internet.
- Gebruik geen scherpe voorwerpen zoals een breinaald om de jeuk te bestrijden. Dit kan ernstige huidbeschadigingen veroorzaken.
- De huid kan ook beschadigen wanneer er kleine voorwerpen tussen het gips en de huid komen. Mocht dit gebeuren neemt u dan contact op met de gipskamer.

Draag geen ringen aan de vingers van de gegipste arm. Door zwelling kan de ring een vinger. Gebruik geen nagellak. Aan de kleur van de nagels kan de arts of gipsverbandmeester zien of het gips knelt of niet.

## Overige adviezen vervoer

### Besturen voertuig

Volgens de wegenverkeerswet mag u geen voertuig besturen met een gipsverband. Doet u dit toch, dan worden de kosten bij een ongeluk mogelijk niet vergoed door uw WA-verzekering (wettelijke aansprakelijkheid). Informeer bij uw eigen verzekering naar de voorwaarden.

### Reizen per vliegtuig

Er gelden strenge regels voor vliegen met gips o.a. is vliegen met circulair gips (rondom gesloten) verboden. Dit heeft te maken met drukverschillen in de cabine. Tijdens het vliegen kunnen handen en voeten wat opzwellen door vochtophoping. Hierdoor kan het gips mogelijk (te) strak gaan zitten.

Gaat u vliegen met gips? Bespreek dit dan met de gipsverbandmeester of verpleegkundige die het verband bij u aanlegt! Hij houdt hier dan rekening mee door een spalk, brace of afneembaar gips aan te leggen. Dat kan alleen als het letsel dat toelaat! Soms wordt het gips in de lengterichting gespleten zodat deze bij een eventuele zwelling makkelijker open te maken is.

## Richtlijnen luchtvaartmaatschappijen

De richtlijnen per luchtvaartmaatschappij kunnen verschillen. Als u wilt vliegen met gips om uw arm of been, informeer dan altijd van te voren bij uw luchtvaartmaatschappij naar de geldende regels.

## Complicaties

### *Neem contact op bij de volgende klachten*

- Uw vingers of tenen blauw, wit of erg dik worden
- Uw vingers of tenen tintelen en dit niet minder wordt
- Uw vingers of tenen warm of koud worden
- U uw vingers of tenen bijna niet kunt bewegen
- U pijn of knelling voelt die niet overgaat (pijn op de plaats van de breuk is meestal niet verontrustend)
- Het gips gebroken of gescheurd is
- Er iets in het gips is gevallen
- Het gips nat is geworden

## Het verwijderen van uw gips

### *Been*

Zorg dat u stevige schoenen en krukken bij u hebt. Omdat uw spieren nog zwak zijn, loopt u in het begin met krukken. Soms krijgt u een dikke enkel of een dikke voet. Dit is normaal en het gaat vanzelf over. Leg uw been hoog als u zit, zodat de zwelling minder wordt.

### *Arm*

Zorg dat u een draagdoek meeneemt om uw arm te ontlasten. In het begin kunt u dikke vingers krijgen. Als u uw arm hoog draagt, gaat dit snel over.

# Vragen?

## U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op of kijk op [www.olvg.nl](http://www.olvg.nl) Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op [www.olvg.nl/zorgnota](http://www.olvg.nl/zorgnota)

## Meer informatie online

- [www.olvg.nl/gipskamer](http://www.olvg.nl/gipskamer)

**De app 'Gipskamer OLVG' is gratis te downloaden voor iPhone en Android**

## Contact

### Gipskamer, locatie Oost

T 020 599 29 63 (ma t/m vrij 8.00 – 16.00 uur)

E [gipskamer@olvg.nl](mailto:gipskamer@olvg.nl)

P3

### Gipskamer, locatie West

T 020 510 80 28 (ma t/m vrij 8.15 – 16.15 uur)

T 020 599 29 63 (ma t/m vrij 8.00 – 16.00 uur)

E [gipskamer@olvg.nl](mailto:gipskamer@olvg.nl)

Route 06

### afdeling Spoedeisende Hulp (SEH), locatie Oost

T 020 599 30 16 (dag en nacht bereikbaar)

### afdeling Spoedeisende Hulp (SEH), locatie West

T 020 510 89 11 (dag en nacht bereikbaar)

Oost  
Oosterpark 9  
1091 AC Amsterdam

West  
Jan Tooropstraat 164  
1061 AE Amsterdam

Spuistraat  
Spuistraat 239 A  
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: [www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden](http://www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden)

Klacht of opmerking: [www.olvg.nl/klacht](http://www.olvg.nl/klacht)

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 21 juli 2020, foldernr.0167-NL