



Informatie voor patiënten met een  
gipsverband  
Spoedeisende Hulp

# Informatie voor patiënten met een gipsverband

## Inleiding

U heeft op de afdeling Spoedeisende Hulp (SEH) of op de gipskamer een gipsspalk of een gipsverband gekregen. Deze folder informeert hoe u hiermee om dient te gaan, wat u moet doen bij klachten en waar terecht kunt met vragen.

## Gipsbelasting

Er is verschil tussen kalkgips en kunststof gips. Kalkgips heeft 48 uur nodig om volledig hard te worden. Tot die tijd dient u er heel voorzichtig mee te zijn, alleen op een zachte onderlaag laten rusten. Dit is een spalk (gips aan één zijde open). Kunststof gips is al na 30 minuten uitgehard.

## Algemene instructies

- Kunststof en kalkgips mogen niet nat worden.
- Bij jeuk onder het gips; geen voorwerpen gebruiken om onder het gips te krabben. U kunt daarmee uw huid beschadigen. Wel kunt u bijvoorbeeld met een haarföhn onder het gips blazen.
- Het wordt afgeraden te fietsen of auto te rijden met gips.

## Gips om de onderarm

- Het is belangrijk om geen ringen aan de vingers van uw ingegipste arm te dragen.
- Houdt met behulp van een draagdoek uw hand hoger dan de elleboog of leg de arm op een kussen op uw schoot. In de nacht mag de draagdoek af, eventueel kunt u uw arm laten rusten op een kussen. De draagdoek kunt u na 3 dagen aflatenv, mits er geen zwelling meer is.
- Indien u 17 jaar of ouder bent kunt u een recept voor Vitamine C voorgeschreven krijgen voor 60 dagen. Deze Vitamine C is ter bevordering van de genezing.

## **Gips om het been**

- Geadviseerd wordt het been hoog te houden, ook 's nachts (voet hoger dan de knie, knie hoger dan de heup).
- U mag niet op uw gips lopen.
- Krukken krijgt u mee vanaf de spoedeisende hulp en zijn in bruikleen vanuit de Omring (zie folder uitleen krukken).

## **Oefeningen**

Oefeningen zijn belangrijk om de bloedsomloop te stimuleren, niet-ingegipste gewrichten soepel te houden en de spierkracht zoveel mogelijk te behouden. Probeer de oefeningen enkele malen per dag te doen en dan minimaal 5 keer achter elkaar.

### Arm :

- bewegen van de schouder en elleboog
- strekken van de vingers
- vuist maken
- aanspannen van de armspieren

### Been :

- bewegen van de knie, heup en tenen
- de beenspieren aanspannen

## **Contact**

U dient contact op te nemen met het ziekenhuis wanneer:

- vingers of tenen blauw of wit worden
- vingers of tenen in sterke mate gaan tintelen
- vingers of tenen niet of nauwelijks kunnen bewegen
- u pijn of knelling voelt door het gipsverband
- uw gips stuk, kapot, nat of te ruim is
- als u nog vragen heeft

Indien er sprake is van gipsklachten of als u nog vragen heeft, kunt u contact

opnemen met de gipskamer; tijdens kantooruren telefoonnummer 0229-208259.  
Buiten kantoor- tijden kunt u contact opnemen met de afdeling Spoedeisende Hulp;  
telefoonnummer 0229-257699.

NB; Ga met vragen of klachten niet naar de huisarts of de huisartsenpost. Neem  
altijd contact op met het ziekenhuis.

**Notities:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**Locatie Enkhuizen**

Molenweg 9b  
1601 SR Enkhuizen  
T. 0228 312 345

**Locatie Hoorn**

Maelsonstraat 3  
1624 NP Hoorn  
T. 0229 257 257

**Locatie Purmerend**

Waterlandlaan 250  
1441 RN Purmerend  
T. 0299 457 457

**Locatie Volendam**

Heideweg 1b  
1132 DA Volendam  
T. 0229 257 500

**Postbus 600, 1620 AR Hoorn**

[www.dijklander.nl](http://www.dijklander.nl)  
[info@dijklander.nl](mailto:info@dijklander.nl)



FLD-00874-NL 10-12-2020