

## Gipskamer

# Gipsbroek na het hechten van de hamstring

Een of meer dagen geleden heeft u een operatie gehad waarbij de hamstring vast is gezet op het zitbeen. Om te zorgen dat dit vast groeit heeft u op de gipskamer een gipsbroek gekregen. U zit van de navel tot de enkel van het geopereerde been in het gips. De heup is heel licht gebogen. De buiging van de knie is afhankelijk van de mate waarin de spier teruggetrokken was in de achterkant van het bovenbeen. De arts bepaalt deze stand tijdens de operatie. Meestal is dit tussen de 30 en 45 graden flexie in de knie.

### Hoe lang moet u de gipsbroek dragen?

U houdt de gipsbroek tussen de twee en zes weken. Als de gipsbroek langer dan twee weken moet blijven zitten, krijgt u tussendoor een nieuwe gipsbroek. De gipsmeester kan de knie in een steeds meer gestrekte stand in het gips zetten.

### Waar moet u rekening mee houden?

- Na twee weken mogen de hechtingen eruit.
- Het is handig als u voor de operatie een hoog-laag bed, krukken en eventueel een urinaal regelt bij de thuiszorgwinkel.
- Met de gipsbroek mag u met krukken onbelast rond lopen. Dit betekent dat u niet mag staan op het aangedane been. Dit is erg vermoeiend, dus het grootste deel van de dag zult u liggen. Maak het liggen zo prettig mogelijk, met kussens in de rug en onder de knie, zodat de gipsranden niet in de huid drukken. Verander ook regelmatig van positie; staan, liggen in een tuinstoel. Dit om drukpunten in het gips te voorkomen.
- Natuurlijk mag het gips niet nat worden.
- Enige hulp is thuis wel nodig. U wordt door de gipsbroek te veel beperkt in uw vrijheid om u alleen te redden.
- U kunt in een grote auto van en naar het ziekenhuis, anders moet er een ambulance geregeld worden.

## **Hoe gaat het verder na verwijderen van de gipsbroek?**

Na de gipsbroek volgt er een periode dat u een kniebrace gaat dragen. Deze wordt aangemeten op de gipskamer, als u de eerste gipsbroek krijgt. Als de gipsmeester de gipsbroek verwijdt, krijgt u direct de kniebrace om. Met de kniebrace gaat u naar de fysiotherapeut. Met de fysiotherapeut gaat u revalideren. In deze periode gaat de knie weer langzaam gestrekt worden. De fysiotherapeut gaat u daarin begeleiden.

## **Heeft u nog vragen?**

Mocht het zo zijn dat u echt veel pijn krijgt of vragen heeft, neem dan contact op met de Gipskamer: 020-5662296.