

# Gipsverband: uitleg en advies

U heeft zojuist een gipsverband gekregen.

Het gipsverband heeft een pijnstillend effect en zorgt ervoor dat de breuk in een goede stand kan genezen en beschadigde banden, pezen en/of gewrichten kunnen herstellen. Leest u onderstaande informatie zorgvuldig door.

## Voor het been

- Tot aan de afspraak op de polikliniek mag u uw been niet belasten. Dat betekent dat u er niet op mag staan en u gebruik zal moeten maken van krukken of een rolstoel.
- U legt uw been zoveel mogelijk hoog. De voet moet hoger liggen dan de knie en de knie hoger dan de heup. 's Nachts kunt u een kussen onder uw matras leggen of het voeteneinde omhoog doen.
- Om zwelling en pijn te voorkomen of te verminderen raden wij u aan de onderstaande oefeningen ieder uur, tien keer te doen:
  1. Beweeg de tenen naar voren, richting de neus. Houdt dit vijf seconden vast.
  2. Duw de tenen vervolgens vijf seconden van u af zonder druk uit te oefenen op het gips zelf.
  3. Strek uw been, hef het gestrekte been en houdt het vijf seconden hoog.

## Voor de arm

- Houdt uw arm hoog met de hand op harthoogte. Overdag met behulp van de sling en gedurende de nacht door middel van de arm op een kussen.
- Om zwelling en pijn te voorkomen of te verminderen raden wij u aan de onderstaande oefeningen ieder uur, tien keer te doen:
  1. Knijp, wanneer mogelijk, de niet ingegipste vingers samen en houd vijf seconden vast.
  2. Strek daarna de vingers geheel en houdt vijf seconden vast.
  3. Draai, wanneer mogelijk, rondjes met de schouder en buig en strek de elleboog.
- Draag geen ringen of sieraden. Deze kunnen gaan knellen.

## Aanvullende informatie

- Het is belangrijk te oefenen om de bloedsomloop te stimuleren, gewrichten soepel te houden en om zoveel mogelijk uw spierkracht te behouden.
- Bij pijnklachten kunt u paracetamol gebruiken volgens de bijsluiter. Paracetamol is verkrijgbaar bij de apotheek, drogist en supermarkt.

- Wanneer u last heeft van jeuk: zoek afleiding, koude lucht van bijvoorbeeld een föhn helpt en ga zomers niet in de volle zon. Het is niet toegestaan onder uw gips te krabben. Er kunnen wondjes ontstaan die kunnen leiden tot ontstekingen.
- Uw gipsverband mag niet nat worden. Om dit te voorkomen kunt u een douchehoes gebruiken. Douchehoezen zijn te koop op de spoedeisende hulp (locatie VUmc), de gipskamer, thuiszorgwinkel, apotheek en drogist.
- Krukken kunt u huren of kopen op de Spoedeisende Hulp en thuiszorgwinkel.
- Autorijden is in principe niet toegestaan. Neem altijd contact op met uw verzekeraar. Rijden zonder verklaring is strafbaar en u bent niet verzekerd.
- Vliegen: In principe mag u vliegen met gips maar hiervoor gelden wel regels. Neem vooraf altijd contact op met uw luchtvaartmaatschappij. De artsen geven geen “fit to fly”verklaring af. Wel kunt u de brief voor de huisarts meekrijgen met daarin uw diagnose en behandeling.

## Telefonisch contact

Bij vragen kunt u altijd bellen. Binnen kantoortijden belt u de gipskamer, daarbuiten de Spoedeisende Hulp.

U kunt contact opnemen in de volgende gevallen:

- Bij toenemende pijn, ondanks adequate pijnstilling en rust.
- Bij erge zwelling, tintelingen, verminderd gevoel, verkleuring en/of kouder worden van de tenen of vingers (tekenen van verminderde bloedtoevoer).
- Wanneer u koorts krijgt bij wonden onder het gipsverband, of koorts na een operatie.

Neem ook contact op wanneer het gips:

- Geen steun meer biedt.
- Nat is geworden.
- Gebroken is.

### Amsterdam UMC, Locatie AMC

Meibergdreef 9  
1105 AZ Amsterdam

### Spoedeisende Hulp

T: 020 566 22 22

### Gipskamer

Polikliniekgebouw route 10 (volwassenen)

Kinderpolikliniek A0 (kinderen)

T: 020 566 2551

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

Zie ook:

[Gipskamer polikliniek Amsterdam UMC, locatie AMC](#)

[Spoedeisende Hulp \(SEH\) Amsterdam UMC, locatie AMC](#)