

Chirurgie

Gipsverband (Steifverband)

Sie haben soeben einen Steifverband aus Kunststoff bekommen. Informationen dazu finden Sie in dieser Broschüre. Bitte beachten Sie, dass die Empfehlungen des behandelnden Arztes oder des Gipspflegers vom Inhalt dieser Broschüre abweichen können. In diesem Fall befolgen Sie bitte die Anweisungen des Arztes oder Gipspflegers.

Gips, Kunststoff und Softcast

Die Steifverbände können als Gipsschiene oder als geschlossener zirkulärer Gipsverband angelegt werden, der die betroffenen Gliedmaßen vollständig umschließt. Ein Steifverband sorgt dafür, dass Sie weniger Schmerzen haben, dass die betroffenen Gliedmaßen ruhiggestellt werden und sich nicht mehr bewegen können. Bei einem Knochenbruch sorgt so ein Verband dafür, dass die Knochen in der richtigen Position bleiben und, dass verletzte Bänder, Sehnen und Gelenke heilen können.

- Der Kunststoffgips ist bereits nach 30 Minuten ausgehärtet. Legen Sie den Gips nicht auf harten Kanten ab. Unterstützen Sie die Hochlagerung mit einem oder mehreren Kissen.
- Gips darf nicht nass werden. Bedecken Sie den Steifverband beim Duschen oder Baden mit einer wasserabweisenden Hülle. Sie können sich im Gipsraum zu diesen speziellen Hüllen beraten lassen.
- Wenn Ihr (Lauf-)Gips gebrochen (offen oder halboffen) ist, dürfen Sie nicht mehr darauf laufen.
- Der Steifverband darf unter keinen Umständen selbst geändert oder entfernt werden.
- Stechen Sie bei Juckreiz nicht mit scharfen Gegenständen in den Gips, dadurch können sich Wunden bilden. Verwenden Sie gegebenenfalls etwas Menthol-Puder oder einen kalten Luftstrom (z.B. Fön in Kaltstufe).

Steifverband am Bein

Lagern Sie das Bein hoch, um einem Blutstau (Schwellungen) vorzubeugen. Achten Sie darauf, dass Ihr Fuß höher als Ihr Knie liegt und Ihr Knie höher als Ihre Hüfte. Nachts können Sie ein Kissen auf oder unter die Matratze legen, um Ihr Bein höher zu lagern. Wenn Sie einen Ober- oder Unterschenkelgips bekommen haben, wurde Ihnen in der SEH (Notaufnahme) ein Rezept für Fraxiparin (Blutgerinnungshemmer) ausgestellt. Verwenden Sie diese Spritzen, bis diese vom behandelnden Arzt oder Gipspfleger abgesetzt werden. Eine Anleitung für die Anwendung finden sie auf dem Beipackzettel.

Steifverband am Arm

Lagern Sie den Arm hoch, um einem Blutstau (Schwellungen) vorzubeugen. Achten Sie darauf, dass Ihre Hand höher als der Ellenbogen liegt. Wenn Ihr Arm geschwollen ist, sollten Sie den Arm in einer Armschlinge (Stoffband) oder einer Mitella (Tragetuch) tragen oder ihn auf einem Kissen auf Ihrem Schoß lagern. Nachts kann die Schlinge oder Mitella abgelegt werden und können Sie den Arm eventuell auf einem Kissen betten.

Übungen

Es ist wichtig, dass Sie regelmäßig Übungen machen, um die Durchblutung zu fördern, die nicht eingegipsten Gelenke geschmeidig zu halten und die Muskelkraft so weit wie möglich zu erhalten.

Beinübungen

- Bewegen Sie regelmäßig Ihre Zehen. Ziehen Sie die Zehen an (in Richtung Nase) und strecken Sie sie anschließend aus.
- Heben Sie im Sitzen das gestreckte Bein an.
- Wenn das Knie nicht eingegipst ist: Beugen und strecken Sie das Bein. So können Sie Ihre Beinmuskulatur stärken.

Armübungen

- Ballen Sie die Hand kräftig und strecken Sie anschließend die Finger.
- Kreisen Sie die Schultern: Stellen Sie sich leicht nach vorn gebeugt hin und kreisen Sie die Arme, als würden Sie Kaffee mit einer Handmühle mahlen.
- Wenn der Ellenbogen nicht eingegipst ist: Strecken und beugen Sie den Ellenbogen.

Tipps bei der Verwendung von Krücken

Ist Ihre Krücke auf die richtige Größe eingestellt?

Vor dem ersten Gebrauch der Krücke(n) müssen Sie sicherstellen, dass diese auf die richtige Länge eingestellt sind. Der Griff sollte sich etwa auf Höhe des Handgelenks befinden, wenn Sie die Arme locker herunter hängen lassen.

Wie läuft man mit Krücken?

Verwenden Sie nach Möglichkeit immer zwei Krücken. So ist das Körpergewicht besser verteilt und werden die Handgelenke und der Rücken nicht überanstrengt.

Entfernen des Steifverbandes

Wenn der Unterschenkelgips nach dem Behandlungszeitraum abgenommen werden kann, empfehlen wir Ihnen Schuhe mit Schnürsenkeln oder anderes

festes Schuhwerk mit ins Krankenhaus zu bringen. Unter Umständen dürfen Sie dann wieder laufen. Zum Abnehmen des Steifverbandes am Bein sollten Sie die Krücken mitbringen, da Ihre Muskeln und Gelenke höchstwahrscheinlich steif geworden sind. Kurz nach dem Entfernen des Gipsverbandes kann Ihr Bein wieder anschwellen. Auf den Arm trifft dies in geringerem Maße zu. Wenn nach dem Abnehmen des Gipsverbandes eine Schwellung entsteht, nimmt diese im Laufe des Tages zu und ist abends am stärksten. Das ist völlig unbedenklich, die Schwellung klingt nach und nach von selbst ab.

Sie können die Beschwerden lindern, indem Sie das Bein oder den Arm nicht zu viel belasten und hoch lagern oder tagsüber einen elastischen Stützstrumpf tragen. (Vergessen Sie nicht, diesen nachts abzunehmen).

Wann nehmen Sie Kontakt mit der Notaufnahme oder dem Gipsraum auf?

- Wenn trotz der Hochlagerung des Beins oder Arms keine Besserung eintritt und der Verband so drückt, dass die Zehen bzw. Finger dick werden, sich weiß oder blau verfärben, anfangen zu kribbeln, taub werden, die Schmerzen anhalten oder stärker werden.
- Oder wenn der Gipsverband an einer Stelle längere Zeit drückt, Risse oder Brüche bekommen hat, zu weit oder nass und weich geworden ist.

Sie haben weitere Fragen? Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren.
Zu den folgenden Öffnungszeiten können Sie den Gipspfleger anrufen:
Montag - Freitag von 08:00 bis 16:30 Uhr
Telefonnummer: + 31 (0)515 48 87 81
Außerhalb dieser Zeiten kontaktieren Sie bitte die Notaufnahme (SEH).
Telefonnummer: + 31 (0)515 48 81 05.

**Antonius Ziekenhuis
Bolswarderbaan 1
8601 ZK Sneek**

**Urkerweg 4
8303 BX Emmeloord**

**Vissersburen 17
8531 EB Lemmer**

**Postadres
Postbus 20.000
8600 BA Sneek**

**Telefoon
0515 - 48 88 88**

www.mijnantonius.nl

26-05-2016