

# Arm of been in het gips

Informatiebrochure patiënten

## Wat met jeuk in het gips?

Als u last krijgt van jeuk, kunt u koude lucht tussen de huid en het gips blazen. Let op, want hete lucht kan uw huid verbranden.

- Gebruik nooit scherpe voorwerpen zoals een breinaald om de jeuk te bestrijden. Dit kan ernstige huidbeschadigingen veroorzaken, met een mogelijke infectie tot gevolg.
- Vraag uw apotheker naar een spray tegen jeuk.

## Veiligheid eerst

- Draag geen ringen aan de vingers van de gegipste arm. Door zwellingen kan de ring een vinger afklemmen.
- Lak uw nagels niet. Verkleurde nagels wijzen op een verminderde bloedsomloop.
- Vraag iemand u te vervoeren. Met een gips bent u niet in staat om veilig een auto te besturen.
- Neem geen vliegtuig met een gesloten gips.

## Wanneer contacteer ik de dienst orthopedie?

- Uw vingers of tenen blijven blauw, wit of erg dik.
- Uw vingers of tenen blijven tintelen.
- Uw vingers of tenen worden of blijven koud.
- U kan uw vingers of tenen bijna niet bewegen.
- U voelt pijn of een knelling die niet overgaat.
- Het gips is gebroken of gescheurd.
- Er is een vreemd voorwerp in het gips geraakt.
- Het gips is nat geworden.

Heeft u last van deze klachten, ondanks u uw arm of been vaak omhoog houdt? Contacteer:



**Raadpleging orthopedie (weekdagen tussen 8:30 en 17 uur): 03 821 43 42**

**Spoedgevallen ('s nachts of in weekend):  
03 821 46 07**

## Contact

Heeft u vragen of bent u ongerust over uw gips? Contacteer de raadpleging orthopedie (weekdagen tussen 8:30 en 17 uur): **03 821 43 42**

*Deze folder bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw zorgverlener.*

UZA / Wilrijkstraat 10 / 2650 Edegem  
Tel +32 3 821 30 00 / [www.uza.be](http://www.uza.be)  
Volg ons op facebook  en twitter 



Het UZA draagt het JCI-label voor veilige en kwaliteitsvolle zorg.

**UZA'**

© UZA, juli 2020. Niets uit deze brochure mag worden overgenomen zonder uitdrukkelijke toestemming. Orthopedie, 1831434



Kennis / Ervaring / Zorg

**UZA'**

Beste patiënt

Uw arm of been zit in een gipsverband of in een spalk. In deze folder geven we u tips over wat u wel en niet kan doen met een gips. Volg deze adviezen goed op.

Heeft u nog vragen of ondervindt u klachten? Aarzel dan niet contact op te nemen met de dienst orthopedie. Onze contactgegevens vindt u achteraan.

## Welk gipsverband draag ik?

Er zijn twee soorten gipsverbanden waarmee u behandeld kunt worden na een breuk of operatie:

- Er is de klassieke witte gips of 'kalkgips'.
- Daarnaast wordt ook veel kunststofgips gebruikt. Deze is zeer licht in gewicht, maar toch heel stevig.

## Wanneer wordt het gips aangelegd?

Meteen na een operatie of een breuk krijgt u vaak een spalk, dat is een half open gips uit kalk die voorzien is van een gleuf. Als het geopereerde lidmaat opzwelt, knelt het gips niet.

Als de kans op zwelling afgenomen is, wordt een circulaire gips (helemaal rondom het lichaamsdeel) aangelegd. Dat is ongeveer een week na het ongeval.

## Hoelang duurt het voor het gips hard en sterk is?

De witte kalkgips heeft minimaal 24 uur nodig om te drogen en voldoende sterk te zijn. Kunststofgips daarentegen is al na een uur verhard.

### Gips en water zijn geen vrienden

Witte kalkgips lost op als het nat wordt. Kunststofgips kan tegen een beetje water.

Het is erg belangrijk dat de binnenkant van het gips droog blijft. Water dat in de gips terecht komt, loopt er niet meer uit. De huid blijft zo te lang vochtig en gaat daardoor verweken. Vocht veroorzaakt ook jeuk en soms een vervelende reukhinder.

### Douch zo kort mogelijk

Doe bij het douchen een plastic zak over het gips:

- Wind eerst een handdoek om het gips voor het geval de plastic zak toch gaat lekken.
- Plak de plastic zak goed af met tape.
- Gebruik eventueel een speciale douchehoes of zwemhoes. Deze zijn verkrijgbaar bij de apotheek of via internet.

## Hou uw arm of been hoog

Na een operatie of breuk kan uw gegipste arm of been vocht vasthouden en dikker worden. Houd daarom uw arm of been zoveel mogelijk omhoog.

- Als u een draagdoek heeft, zorg dan dat uw hand hoger is dan uw elleboog.
- 's Nachts of als u wat rust in de zetel mag de draagdoek af. Leg dan wel uw arm op een kussen. Zorg er dan weer voor dat uw hand hoger ligt dan uw elleboog.

Hetzelfde geldt voor een gips aan het been tijdens het rusten:

- Houd de voet steeds hoger dan de knie en de knie weer hoger dan uw heupgewricht. Zo zal het opgehoopte vocht veel makkelijker en sneller verdwijnen.
- Hooghouden vermindert ook de pijnklachten.

## Mag ik mijn arm of been bewegen?

Voor een vlotte genezing is het belangrijk dat u uw gegipste arm of been beweegt. Hierdoor stroomt het bloed beter door, houdt u de gewrichten rond het gips soepel en blijven de spieren sterk.