

Patienteninformation zum Gipsverband



Tipps

Gipsverband

Bewegung

Knochenbruch

Probleme

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient

Ihre Ärztin/Ihr Arzt hat einen Gips verordnet. Zu Ihrer Sicherheit möchten wir Sie mit einigen wichtigen Regeln vertraut machen.

Umgang mit einem Gips

Unsere Kunststoffverbände sind schon nach einer Stunde ausgehärtet und belastungsstabil.

- **Bei Juckreiz** bitte niemals mit Gegenständen wie z. B. Stricknadeln im Gips kratzen. Sie verschieben so das Polster und riskieren Druckstellen oder Wunden, die sich im schlimmsten Fall entzünden können.
Unsere Empfehlung: Benutzen Sie einen Eisbeutel und kühlen Sie die Stellen, die nicht vom Gips bedeckt sind. Das wird Ihren Juckreiz mindern.
- Ihr Gipsverband darf **auf keinen Fall nass** werden. Hüllen Sie den Gips in einen dichten Plastiksack, wenn Sie mit Wasser in Kontakt kommen. Verschliessen die Öffnung mit Haushaltsfolie oder einem breiten Klebeband.

Kaufen Sie spezielle Schutzhüllen, die verhindern, dass Feuchtigkeit in den Gips eindringen kann.

Gips am Steuer

Unser Tipp: Mit einem Gips, egal ob am Arm oder am Bein, sollten Sie sich nicht ans Steuer setzen. Benutzen Sie bis zur Entfernung des Verbands besser die öffentlichen Verkehrsmittel.

Ein Gipsverband ist starr und unflexibel. Daher können Sie in ungewöhnlichen Situationen häufig nicht ausreichend reagieren und gefährden sich sowie andere Verkehrsteilnehmende. Wer sich trotz Gips ans Steuer setzt, kann von der Polizei mit einem Bussgeld geahndet werden. Bei einem Unfall besteht zudem das Risiko, den Versicherungsschutz zu verlieren, auch ohne Schuld.

Schwellung

Bei einem Knochenbruch schwillt der Bruchbereich an. Um die Schwellung zu reduzieren, ist es wichtig, den eingegipsten Arm oder das Bein möglichst oft hoch zu lagern. Halten Sie Ihren Gipsarm wenn immer möglich über Herzhöhe.

Vermeiden Sie auch eine zu starke Beugung des Nachbargelenks, so kann sich die Schwellung durch den Lymphabfluss zurückbilden.

Nachts empfehlen wir die Hochlagerung auf einem Kissen. Das eingegipste Bein sollte so gelagert werden, dass der Fuss höher liegt als das Knie.

Diese Regeln sind in der ersten Woche von grosser Bedeutung.

Bei Problemen

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, wenn

- Sie Druckstellen spüren,
- Ihre Finger oder Zehen trotz Hochlagerung anschwellen, sich blau oder weiss verfärben oder Sie Gefühlslosigkeit feststellen,
- Ihr Gips beschädigt oder nass geworden ist,
- Ihre Schmerzen nicht zurückgehen oder sich gar verschlimmern.

Übungen

Versuchen Sie die gipsfreien Gelenke mehrmals täglich zu bewegen. Achten Sie dabei stets darauf, dass Sie eine sichere Position einnehmen und genügend Platz haben.

Unterarmgips

Heben Sie Ihren Arm auf Schulterhöhe, beugen und strecken Sie Ihren Ellbogen, machen Sie dabei Ihre Hand auf und zu. Machen Sie kreisende Bewegungen mit dem Oberarm und mit dem Daumen. Dies verhindert das Versteifen der Gelenke.

Oberarmgips

Bringen Sie beide Arme auf Schulterhöhe und machen Sie kreisende Oberarmbewegungen.

Unterschenkelgips

Beugen und strecken Sie Ihr Bein in Knie und Hüfte, bewegen Sie dabei auch Ihre Zehen.

Kontakt

Sollten Sie noch Fragen haben oder weitere Infos benötigen, erreichen Sie uns wie folgt:

- Telefon 062 746 60 50
- gipszimmer@spitalzofingen.ch





spitalzofingen ag
Mühlethalstrasse 27
CH-4800 Zofingen

Telefon +41 62 746 51 51

Fax +41 62 746 55 55

www.spitalzofingen.ch