




# GIPSVERBAND

Jan Yperman Ziekenhuis • Briekestraat 12 • 8900 Ieper •  
[www.yperman.net](http://www.yperman.net) • 057 35 35 35  
[info@yperman.net](mailto:info@yperman.net) •     

## Waarom wordt een gips aangelegd?

Een gipsverband wordt aangelegd om een gewricht of een been te **immobiliseren** in een bepaalde stand. Dit kan bij een beenbreuk, bandletsel of kneuzing van een gewricht. Door de rust wordt de pijn behandeld en ongepaste bewegingen vermeden. Pijn op de plaats van de breuk is meestal niet verontrustend.



## Welk soort gips wordt gekozen?



open gips  
spalk  
gipsgoot



gesloten gips  
volledig gipsverband  
circulair gips

In de acute fase, kort na het ongeval, of bij fors gezwollen ledematen wordt een **open gips** aangelegd. Open gipsen geven minder steun dan volledige gipsverbanden, maar ze laten beter een zwelling toe en voorkomen druk en spanning in het gipsverband. Na het verdwijnen van de zwelling zal een open gips meestal door een **gesloten gips** vervangen worden. Dit gips dient steeds comfortabel te zitten (niet te vast, niet te los).

## Aandachtspunten

Het is belangrijk om

- **het gipsverband goed te laten drogen**  
De droogtijd is afhankelijk van het soort gips:
  - kalkgips is pas goed hard na 48 uur.
  - polyestergips is al droog en hard na een half uur.
- **enkel te steunen en te stappen op het gips volgens de richtlijnen van de specialist:**
  - Op een open gips mag je NIET steunen; stappen met krukken is dus verplicht. Krukken zijn te verkrijgen in het ziekenhuis (10 euro per paar bijkomend op factuur).
  - Een gesloten gipsverband mag je enkel belasten wanneer je arts je gezegd heeft dat dit mag.

- **regelmatig te bewegen met het ingegipste ledemaat**

Doe volgende oefeningen geregeld en minimaal vijf keer na elkaar:

- ARM** Maak 3 tellen lang een stevige vuist, strek je vingers 3 tellen helemaal uit. Draai rondjes met je schouder: ga iets voorover staan en maak een beweging alsof je 'in de soep aan het roeren bent'. Strek en buig je elleboog indien mogelijk.
- BEEN** Trek je tenen drie tellen naar je toe en druk ze daarna drie tellen van je af. Til het gestrekte been gedurende drie tellen op. Indien je knie niet in het gips zit, buig en strek je knie.

### Beweging

- stimuleert de bloedsomloop
- houdt de gewrichten soepel
- behoudt zoveel mogelijk de spierkracht.

### Tips

- **Tegen zwelling**
  - Plaats de arm of het been omhoog.
  - Bij een beengips moet je voet hoger liggen dan je knie, je knie hoger dan je bekken.
  - Beweeg je vingers en / of tenen regelmatig.
- **Tegen flebitis**
  - Het onbeweeglijk maken van een lidmaat veroorzaakt een vertraging van de bloedsomloop en kan het risico op trombose en flebitis verhogen.
  - Daarom zijn beweging en de spieroefeningen zo belangrijk!
- **Tegen jeuk**
  - Ga nooit met een scherp of puntig voorwerp onder het gipsverband. Op die manier kan je wondjes veroorzaken die snel infecteren.
  - Gebruik geen talkpoeder. Dit geeft korrelvorming.
  - Laat het best een haardroger koude of lauwe lucht blazen tussen het gipsverband.
  - Er zijn anti-jeuk sprays te verkrijgen in de apotheek.
- **Douchen / baden / zwemmen**
  - Een gipsverband mag niet in het water. Om het gips te beschermen bij het douchen of baden, kan je een afsluitende plastieken hoes bij de gipsverpleegkundige bekomen.
  - Indien je gips nat is, is het aangeraden om naar het ziekenhuis of naar de huisarts te gaan om te verwijderen. Verwijder je gips nooit zelf!



### Ringen

- Bij elk gips rond de arm is het aangewezen om GÉÉN ringen te dragen. Reeds bij lichte zwelling van de vingers kunnen er problemen met de bloedcirculatie optreden.

Contacteer je huisarts, de gipsverpleegkundige of de spoedgevallen als

- je vingers of tenen gaan tintelen of extreem zwellen, ondanks de hoogstand.
- je je vingers niet of nauwelijks kan bewegen.
- je gips gaat knellen of te los zit.
- je pijn niet vermindert, maar erger wordt.
- het gevoel in je arm of been vermindert of helemaal verdwijnt.
- je hand of voet in het gips verkleurt: wit of blauw worden van de tenen of vingers.
- je een verkleurde plek (door wondvocht) op het gips opmerkt.
- je gips een slechtruikende geur verspreidt.
- je gips op een plaats blijft schuren of drukken en daardoor pijn veroorzaakt.
- je iets in je gips hebt laten vallen. Dit kan drukplekken geven.
- je gips gebroken of gescheurd is en dus onvoldoende steun biedt.
- je gips bevuild is door modder of zand.
- je koorts ontwikkelt (boven de 38 graden).
- je plots pijn hebt in je arm of kuit: dringend arts verwittigen.
- je last krijgt van plotse kortademigheid of ademhalingsproblemen: dringend arts verwittigen

*Deze folder geeft je een globaal overzicht van adviezen i.v.m. je behandeling die je krijgt met een open gips of kunststofgips.*

*Het is goed je te realiseren dat bij het vaststellen van een aandoening en/of behandeling de situatie voor iedereen anders kan zijn. Volg de instructies van je arts nauwlettend op.*

**Gipsverpleegkundige**  
**Spoedgevallen**

**057 35 74 86**  
**057 35 60 00**

**(elke werkdag van 8u30 tot 16u30)**  
**(na 17u en in weekend)**