

## Der arm in Gips

Wir haben Ihren Arm eingegipst, damit Ihre Fraktur Ruhe bekommt.

### Der gips

Die Gipsschiene ist erst nach einem Tag nach dem Eingipsung trocken. Deshalb extra gut am ersten Tag auf die Gipsschiene aufpassen und Stöße und Schläge vermeiden.

Der Gips darf nicht naß werden. Wenn Sie ins Bad gehen, die Gipsschiene mit einer großen Plastiktüte schützen mit vielen Klebeband oben auf dem Arm. Auch im Regen aufpassen.

Wenn es unter dem Gips juckt, keine scharfe Geräte verwenden. Verwenden Sie z.B. ein langes Wattestäbchen.

Die Krankenschwester oder der Arzt erzählt Ihnen, wann der Gips entfernt werden soll. Das kann entweder bei Ihrem eigenen Arzt oder in der Orthopädischen Ambulanz stattfinden.

### Schwellungen und steife gelenke

Um die Schwellungen zu vermindern ist es wichtig, dass die Hand/der Arm über die Höhe Ihres Herzens liegt. Wenn Sie sitzen oder liegen können Sie Ihren Arm mit Kissen heben oder Ihren Ellbogen auf der Rückenlehne des Stuhls ruhen lassen.

Es ist auch wichtig Pumpenübungen mit der Hand zu machen: Ihre Hand sehr stramm ballen, damit Sie Ihre Muskeln aktiv halten und die Finger wieder strecken. Die Übungen langsam in ungefähr 5 Minuten jede Stunde den ganzen Tag machen. Wenn der Arm sehr schwellt, wirken die Übungen besser mit erhobenen/ausgestreckten Arm.

Um steife Gelenke zu vermeiden ist normale Bewegung in Ellbogen- und Schultergelenk sehr wichtig.



Pumpenübungen: Die Hand ballen und die Finger abwechselnd strecken.

## Schmerzen

Wenn Sie eine Fraktur haben, haben Sie in der Regel Schmerzen. Die Schmerzen nehmen nach und nach ab, aber können auch mehrere Monate dauern. Den Arm sorgfältig hochlagern und erinnern Sie sich an die Pumpenübungen.

Die Schmerzen können auch mit Tabletten von der Marke Paracetamol oder Kodimagnyl gelindert werden. Sie dürfen nur 1-2 Tabletten auf einmal nehmen, am höchstens 3-4 Mal täglich. Bitte darauf aufmerksam sein, daß Kodimagnyl Magenbeschwerden geben kann. Für Kinder Kinderdosis verwenden.

## Wenn sie probleme mit dem gips haben

Wenn Sie innerhalb 24 Stunden einige der untenstehenden Probleme bekommen, sollen Sie sofort eigenen Arzt, Notarzt oder die Unfallstation kontaktieren.

- Wenn der Gips zu stramm ist oder zu locker werden
- Wenn Ihre Finger blaß, blau oder kalt werden oder sehr schwellen
- Wenn Ihre Finger einschlafen oder gefühllos werden
- Wenn die Schmerzen gewaltig oder zunehmend sind
- Nicht mit scharfen Geräten unter dem Gips kratzen. Wenn es juckt z.B. ein langes Wattestäbchen verwenden.

Der Verband, der den Gips fixiert, kann zu stramm oder zu locker sitzen, deshalb dürfen Sie den Verband gern lockern oder festern um das zu lindern.



**Aalborg**

Tlf. 97 66 43 50