

## Midlertidig skinne på benet

Du har fået en gipsskinne på benet. Det er en midlertidig behandling, som skal afløses af en egentlig gipsbandage rundt om benet, når hævelsen er forsvundet.

### Sådan gør du

#### **Pas på gipsskinnen**

Gipsskinnen er først tør et par dage efter, du har fået den på. Du bør derfor passe ekstra godt på den i det første døgn.

Gipsen må ikke blive våd. Når du skal i bad, kan du beskytte gipsen med en stor plasticpose, der tapes godt til foroven. Pas også på i regnvejr.

Du må ikke støtte på gipsen. Hvis du gør det, kan den knække.

Du skal desuden være opmærksom på:

- at gipsen ikke trykker eller gnaver
- at dine tæer ikke hæver voldsomt eller bliver blege eller blålige
- at dine tæer ikke begynder at "sove" eller bliver følelsesløse
- at gipsen ikke knækker
- at gipsen ikke bliver løs
- at du ikke må kradse med skarpe genstande under gipsen. Hvis det klør, kan du eventuelt bruge en lang vatpind til at klø med.

Det er vigtigt, at du mange gange om dagen bevæger de led, der ikke er i gips. Det er for at holde dem smidige og undgå, at de bliver stive. Bøj i hoften og eventuelt i knæet. Stræk og bøj tæerne.

#### **Modvirk hævelse**

Hævelse betragtes som vand, der løber ned i benet. Dels skal du undgå, at det løber derned, dels skal vandet have mulighed for at løbe derfra igen.

Derfor er det vigtigt:

- at du hopper eller går så lidt som muligt. Hvis du går eller hopper, vil benet være nedad, og vandet vil sive derned og forårsage hævelse på kort tid.
- at du sidder og ligger med benet placeret over hjertehøjde. Du kan eventuelt lægge ekstra puder eller dyner under benet for at få det op.

## Vær opmærksom på

### **Forvent smerter**

Det kan klø og gøre ondt i benet, men det er normalt. Det kan lindre smerterne, hvis du er omhyggelig med at holde benet opad.

### **Tag smertestillende efter behov**

Du kan også tage smertestillende håndkøbsmedicin, fx paracetamol. Du må tage 1-2 tabletter ad gangen, højst 3-4 gange i døgnet. Ved børn skal der bruges børnedosis.

Smerterne aftager gradvist, men de kan vare op til flere måneder.

Hvis smerterne trods ovennævnte behandling mod forventning tiltager og har en stærk karakter, skal du kontakte os.

## Du skal undersøges igen

Når hævelsen er forsvundet, skal du undersøges igen, og du får lagt gipsbandage på. Du får tilsendt en tid til dette. På turen herind skal du sidde med benet opad for at undgå, at det hæver igen.

## Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



**Skadestuen, Aalborg**

Tlf. 97 66 43 50