

Sådan gør du, når du får armen i gips

Du har fået gips på armen, så dit knoglebrud kan få ro til at hele.

PAS GODT PÅ GIPSEN

Hvis du har fået plastikgips på, er gipsen tør efter 1 time. Har du fået kalkgips på, er gipsen først tør efter 1 døgn. Pas derfor ekstra godt på den i det første døgn, så den ikke får stød og slag.

Det er også vigtigt, at gipsen ikke bliver våd. Tag derfor en plastikpose uden på gipsen, når du skal i bad, og sæt tape for enden af posen, så der ikke løber vand ind.

Måske vil du opleve, at det klør under gipsen. Hvis det er tilfældet, må du gerne klø dig med fx en vatpind, men det er vigtigt, du ikke klør dig med skarpe genstande. Du må for eksempel ikke bruge en strikkepind til at klø dig med.

I de tilfælde, hvor der er isat K-tråd, må du ikke bruge en vatpind, da du kan komme til at skubbe til K-tråden, eller der kan opstå infektion omkring den.

HOLD HÅNDEN OPAD OG LAV ØVELSER

For at undgå, at dine fingre eller dit håndled hæver, og at du får stive led, skal du gøre følgende:

1. Hold hånden opad, så meget du kan

Hold så vidt muligt hånden opad, det vil sige over hjertehøjde. Når du sidder eller ligger, kan du holde armen opad ved at lægge puder under den eller ved at hvile din albue på et armlæn. På den måde forebygger du, at dine fingre eller dit håndled hæver. Du får også eventuel hævelse til at fortage sig. Gør dette, så længe hånden har tendens til at hæve.

2. Lav pumpeøvelser

Knyt hånden meget stramt, så du bruger dine muskler, og stræk derefter fingrene igen (se billedet).

Denne øvelse skal du lave **langsomt** i cirka 5 minutter hver time hele dagen, så længe hånden har tendens til at hæve. Hvis din hånd er meget hævet, er det en god idé at lave øvelsen med strakt arm, medmindre gipsen forhindrer det.



3. Bevæg albuen og skulderen, som du plejer

Når armen er i gips, kan leddene nemt blive stive. For at undgå det, er det vigtigt, at du bevæger både din albue og din skulder, som du plejer.

TAG SMERTESTILLENDE EFTER BEHOV

Det er normalt at have smerter, når man har fået et brud på armen. Smerterne aftager gradvist, men kan vare i flere måneder.

Du må gerne lindre smerterne med smertestillende tabletter fra håndkøb.

TAG KONTAKT, HVIS DU FÅR PROBLEMER

Kontakt os, hvis du oplever:

- at gipsen strammer eller bliver for løs
- at dine fingre hæver voldsomt eller bliver blege og kolde



- at dine fingre begynder at sove eller bliver følelsesløse
 - at dine smerter er voldsomme og tiltagende.
- Det er helt normalt, at fingrene i begyndelsen bliver let misfarvede.

Hvis det elastikbind, der holder gipsen fast, bliver for løst eller stramt, så kontakt Skadeklinikken, Farsø eller Håndkirurgisk Ambulatorium, for at få rettet gipsen til.

FÅ GIPSEN FJERNET

Hvor længe du skal have gipsen på, afhænger af bruddet på din arm. Vi indkalder dig til at få fjernet gipsen og få kontrolleret din arm. Du modtager indkaldelsen fra os i e-Boks eller per brev.

Sådan ser det ud, når gipsen er fjernet

Efter længere gipsbehandling kan armen, som var beskyttet af gipsen, se lidt anderledes ud end den raske side.

- **Hud.** Huden er typisk mere bleg, da den ikke har været udsat for lys. Af samme grund vil huden også være lidt mere sårbar og rynket end normalt.
- **Hår.** Det er heller ikke usædvanligt, at hårvæksten under gipsen har ændret sig. Som oftest er hårvæksten let øget i forhold til den modsatte side. Dette vil normalisere sig af sig selv efter kort tid.
- **Muskler.** Den gipsede hånd vil ofte også være tyndere og svagere end din anden hånd. Dette skyldes, at du ikke har brugt musklerne i perioden med gipsen.
- **Led.** Led, som har været immobiliserede af gipsen – som du altså ikke har kunnet bruge, mens du har haft gipsen på – vil være ømme og stive, når gipsen er fjernet. Det vil tage tid og tålmodighed, før de igen opnår fuld bevægelighed.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Hvis du oplever problemer med din arm inden for det første døgn, kan du kontakte Sengeafsnit O4. Herefter skal du kontakte Håndkirurgisk Ambulatorium.

Du kan finde mere information om gipsbehandling af knoglebrud ved at søge på 'gipsbehandling' på Patienthåndbogen.dk.



Kontakt

Ortopædkirurgisk Afdeling, Farsø

Håndkirurgisk Ambulatorium

Tlf. 97 65 30 30
Vi træffes bedst:
Mandag – fredag 8.00 – 15.00

Sengeafsnit O4

Tlf. 97 65 30 50
Vi træffes bedst:
Mandag – fredag 8.00 – 15.00

Se øvelser på næste side.



ØVELSE 1

- Før tommelfingeren til spidsen af de 4 andre fingre skiftevis, så den danner et O med skiftevis pegefinger, langfinger, ringfinger og lillefinger.
- Stræk tommelfingeren helt tilbage efter hvert O.
- Slap af.
- Gentag øvelsen i alt 5 gange.



ØVELSE 2

- Hvil underarmen på et bord eller et armlæn.
- Før tommelfingeren til lillefingerens grundled – eller så langt som muligt derover.
- Hold denne stilling, mens du tæller til 3.
- Stræk herefter tommelfingeren godt ud fra hånden (som en blaffer).
- Gør dette 10 gange.
- Hold en pause.
- Gentag øvelsen 3 gange i alt.