AALBORG UNIVERSITETSHOSPITAL
– i gode hænder

Sådan gør du, når du har arm eller ben i plastikgips

Du har fået anlagt en plastikgips for at beskytte og aflaste din arm eller dit ben. I denne pjece kan du læse om gipsen, og om hvordan du skal forholde dig, mens du har den på.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ GENER

Forvent smerter
Det er normalt at have smerter efter et brud på knogle eller anden skade. Smerterne vil aftage gradvist.

Misfarvning
Det er normalt ved en skade eller en operation, at der kommer misfarvning af huden med ”blå mærker”. Det skyldes blødning, som fordeler sig i området.

Hævelse
Det er normalt, at der kommer hævelse. Det er en følge efter den skade, der er sket. Du kan modvirke hævelse ved at

- sidde eller ligge ned med armen eller benet over hjertehøjde
- bevæge alle frie led
- lave pumpeøvelser mange gange om dagen ved henholdsvis at spænde og slappe af i musklerne i roligt tempo.

Mens du har gips på
Så længe du har gips på, skal du være opmærksom på følgende:

- Gipsen må ikke udsættes for stød.
- Gipsen må ikke blive våd eller udsættes for temperaturer over 60 grader.
- Du må ikke kradse med skarpe genstande under gipsen.
- Gipsen må ikke være for stram eller gnave.
- Smerter skal kunne lindres af smertestillende tabletter.

PROBLEMER MED GIPSEN

Hvis gipsen strammer og dine fingre eller tæer hæver voldsomt op, begynder at ”sove”, bliver følelsesløse eller blålige/blege, skal du:

- holde armen eller benet højt hævet i cirka 1 time
- lave pumpeøvelser.

Hjælper dette ikke, skal du kontakte os.

Det er normalt, at gipsen med tiden vil føles løs og dermed bevæge sig frem og tilbage. I enkelte tilfælde kan det blive nødvendigt at skifte den.

SÅDAN SER DET UD, NÅR GIPSEN ER FJERNET

Efter længere gipsbehandling kan den kropsdel, 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/fod vil ofte også være tyndere og svagere end din anden hånd/fod. 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.

Ortopædkirurgisk Afdeling, Farsø
www.orto.rn.dk

ID-nr. HOOA01-405
13. juni 2022

KONTAKT OG MERE VIDEN

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

Kontakt

Skadeklinikken, Farsø
Tlf. 97 65 33 15
Telefontid kl. 8.00 – 15.30

Sengeafsnit O4
Tlf. 97 65 30 50
Træffes hele døgnet