

# Sådan gør du, når du får armen i gips

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

god idé at lave øvelsen med strakt arm, medmindre gipsen forhindrer det.

## 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.



## 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.

## 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

## 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 for stramt, må du gerne selv stramme eller løsne det.

## 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.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål eller problemer inden for det første døgn, er du velkommen til at kontakte os.

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



### Kontakt

#### **Ortopædkirurgisk Ambulatorium, Farsø**

Tlf. 97 65 30 30

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 14.30

#### **Sengeafsnit O4, Farsø**

Tlf. 97 65 30 50

*Hvis du har brug for hjælp inden for det første døgn uden for ambulatoriets åbningstider.*