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.

SÅDAN VIRKER PLASTIKGIPS

Gipsen er en hård plastikbandage. Hvis den udsættes for temperaturer over 60 grader, bliver den blød og mister sin facon. Du skal derfor undgå sauna og direkte sol. Læg eventuelt et håndklæde over gipsen, når du tager sol. Gipsens overflade kan være ujævn. Derfor er det en god ide at beskytte dine møbler med et håndklæde. Gipsen kan godt tåle at blive tørret af med en fugtig klud, men du skal beskytte den med en plastikpose, når du bader.

Hvis gipsen bliver våd, vil den med tiden tørre igen. Brug eventuelt en hårtørrer med kold/lun luft. Kontakt ambulatoriet, hvis du er i tvivl.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ GENER

Forvent smerter
Det er normalt at have smerter efter en operation, et brud på en 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.

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, bør du ringe til ambulatoriet i ambulatoriets åbningstid. Uden for åbningstiden bør du ringe til Lægevagten i Nordjylland på telefon 70 15 03 00.

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. Er du i tvivl, kan du ringe til ambulatoriet i ambulatoriets åbningstid. Uden for åbningstiden kan du ringe til Lægevagten i Nordjylland på telefon 70 15 03 00.

NÅR GIPSEN SKAL AF

Forsøg ikke at tage gipsen af selv. Når tiden er inde, vil lægen/personalet på hospitalet tage den af med instrumenter, som er specialfremstillet til formålet.

En gipssav er et værktøj, som ikke saver i hud eller bløde strukturer. Den har et rundt metalblad, som vibrerer frem og tilbage - det drejer ikke rundt. Savbladet kan dog blive varmt.

Når gipsen er savet op, brækkes den som regel af. Derefter klippes strømpen og forbindingen inden i gipsen af med en saks, som er konstrueret nøjagtigt til dette formål.

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.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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

Kontakt

Ortopædkirurgisk Ambulatorium, Aalborg
Tlf. 97 66 23 94
Vi træffes bedst:
Mandag – fredag 08.30 – 15.00

Ortopædkirurgisk Afdeling, Hjørring
Tlf. 97 64 16 16
Vi træffes bedst:
Mandag – fredag 08.30 – 14.30

Ortopædkirurgisk Ambulatorium, Frederikshavn
Tlf. 97 64 19 26
Vi træffes bedst:
Tirsdag – fredag 8.00 – 14.00