

Een gipsverband voor de arm

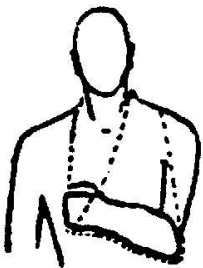
Inleiding

Voor de behandeling van uw gekwetste arm of hand hebt u een gipsverband gekregen. Houdt u er rekening mee dat een gipsspalk een droogtijd heeft van 48 uur. Een kunststof gips heeft een droogtijd van ongeveer één uur.

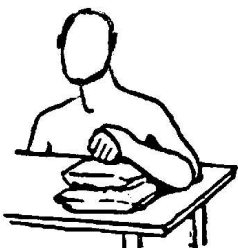
Tijdens uw bezoek aan het ziekenhuis hebben we u al een en ander verteld over een gipsverband. In deze folder geven we u nog graag enkele adviezen, zodat uw letsel goed kan genezen.

Wat wel en niet mag/kan met gips

- 1 Met een gipsspalk mag u niets doen; met een kunststof gips mag u alleen datgene doen waarvoor uw arts toestemming heeft gegeven.
- 2 Houdt uw arm in de mitella zodanig dat uw hand hoger is dan uw elleboog (zie het plaatje); dit voorkomt zwelling. 's Nachts legt u uw arm naast u op een kussen.



- 3 Leg uw arm nooit op een harde ondergrond, maar gebruik een kussen ter ondersteuning:

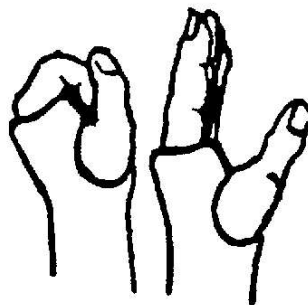


- 4 Het gips mag niet nat worden. Gebruik bij het douchen een beschermhoes. Deze kunt u bij de drogist of apotheek kopen.
- 5 U mag gedurende de tijd dat u onder behandeling bent, niet zelfstandig een voertuig besturen (dus niet autorijden, (brom)fietsen, e.d.).
- 6 U mag ook nooit:
 - het gips verwarmen, ga niet in de zon of naar de sauna;
 - het gips stoten of breken;
 - het gips op een harde ondergrond of rand laten rusten;
 - krabben in het gips met scherpe voorwerpen (de wondjes die hierdoor worden veroorzaakt, kunnen vervelende infecties tot gevolg hebben);**Tip:** als u last hebt van jeuk, kunt u dit verminderen door met de stofzuiger langs de randen te zuigen.

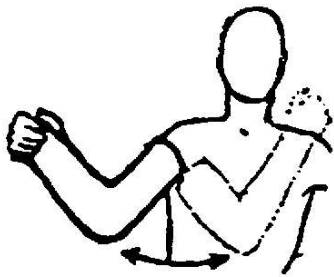
Oefeningen

Na het hard worden van het gips is het belangrijk dat u de volgende oefeningen doet, voor zover dit zonder al te veel pijn mogelijk is.

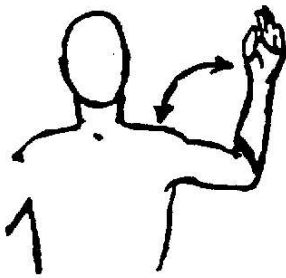
De oefeningen dienen te voorkomen dat uw vingers, elleboog of schouder stijf worden.



de niet-ingegipste vingers strekken en en vuist maken



de schouder



de elleboog strekken en buigen

Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10

2803 HH Gouda

www.ghz.nl

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:

(0182) 50 50 50

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda

productie : Marketing & Communicatie

juli 2026

08.02.030

Problemen?

U kunt zich telefonisch bij ons melden als:

- u onder het gips meer pijn krijgt in plaats van minder pijn;
- vingers dik en blauw worden en/of gaan tintelen;
- vingers wit worden en/of pijn doen
- het gips is gebroken.

Informatie

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u

terecht op onze internetsite: www.ghz.nl.

Ook kunt u bellen naar het algemene informatienummer (0182) 50 50 50.

Vragen?

Hebt u na het lezen van deze folder vragen over het gips of over uw afspraak of wilt u een afspraak maken of wijzigen, dan kunt u contact opnemen met de gipsverbandmeesters. Tussen 8.00 en 9.00 uur zijn zij bereikbaar op telefoon: (0182) 50 51 20. Bij acute problemen kunt u altijd bellen.

In geval van drukte kunt u de voicemail inspreken, de gipsverbandmeester belt u dan zo spoedig mogelijk terug. Als de gipsverbandmeester afwezig is, wordt u automatisch doorgeschakeld naar de Spoedeisende Hulp.