

# Uw arm in het gips

Instructies en oefeningen



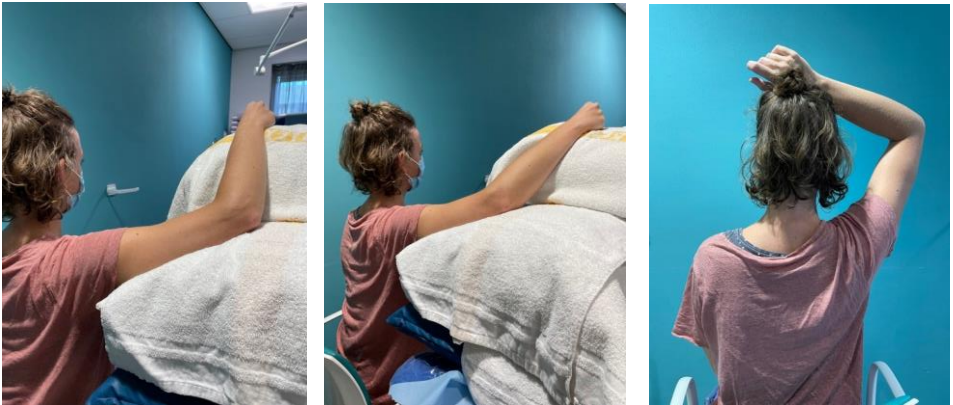
Ommelander Ziekenhuis  
Groningen



U bent in het Ommelander Ziekenhuis Groningen onder behandeling vanwege letsel aan uw arm (en/of hand). U heeft al gips of u krijgt gips om uw arm. De volgende instructies en oefeningen zijn belangrijk voor uw herstel.

## Instructies

- **Douchen met gips: laat het gips niet nat worden**  
Gips mag niet nat worden. Doe bij het douchen daarom eerst een handdoek en daarna een plastic zak over het gips. Plak de zak goed met tape af op uw huid. Zo voorkomt u dat er water onder de zak doorloopt. U kunt ook een speciale beschermhoes voor uw gipsarm gebruiken. Informatie hierover kunt u op de gipskamer krijgen. Bescherm uw gips ook tegen de regen.
- **Houd uw gipsarm hoog**  
De eerste dagen na het trauma of de operatie ontstaat er vaak zwelling in het aangedane gebied. Dit is normaal, maar kan voor nare klachten zorgen. Daarom is het belangrijk om de arm de eerste dagen (of zolang de zwelling aanhoudt) hoog te houden. Hierdoor kan het vocht via de pols, elleboog en schouder weglopen richting het hart.



Om het lichaam hierbij te helpen kunt u gebruik maken van de zwaartekracht. Dit betekent dat de pols hoger dient te liggen dan de elleboog en de elleboog weer hoger dan de schouder. Op deze manier kan het vocht het beste weglopen richting het hart. Zie het als een berg, daar kan het water ook alleen naar beneden lopen, niet omhoog. Op de foto's ziet u hoe u uw arm het beste hoog kan houden. Blijf daarnaast ook de vingers goed bewegen, de pompfunctie van de spieren zorgt er dan voor dat het vocht sneller wordt weggepompt.

- **Draag geen ringen**

Bij gips om uw arm (en/of hand) mag u geen ringen dragen. Dit mag niet omdat uw hand of vingers kunnen zwellen.

- **Leg uw arm niet op harde randen**

Leg uw arm (en/of hand) met het gipsverband niet op harde randen. In mineraalgips kan dit drukplekken en ongemak geven. Leg er een kussen onder.

- **Krab niet met iets scherp onder het gips**

Krabben met iets scherp onder het gips kan wondjes veroorzaken. Het kan helpen om met een haardroger (op de koude stand) bij het gips in te blazen. De koele lucht helpt tegen de jeuk.

## Oefeningen

De gipsbehandeling die nodig is voor het herstel van het letsel van uw arm (en/of hand) heeft gevolgen voor uw spieren en gewrichten. Door de rust in uw spieren verdwijnt een groot deel van uw spieromvang en spierkracht. Daarnaast worden uw gewrichten stijver.

Het verslappen van uw spieren en stijf worden van uw gewrichten kunt u terugdringen door dagelijks onderstaande 3 oefeningen te doen.

Doe deze oefeningen minimaal 3 keer per dag.

Het oefenen mag niet erg pijnlijk zijn.

### Ingegipste onderarm (u heeft gips tot aan uw elleboog)

- Buig en strek uw vingers



*Buig uw vingers*



*Strek uw vingers*

- Buig en strek uw elleboog



*Buig uw elleboog*



*Strek uw elleboog*

- Breng uw arm achter uw hoofd



## **Ingegipste bovenarm (u heeft gips tot aan uw schouder)**

- Buig en strek uw vingers



*Buig uw vingers*



*Strek uw vingers*

- Ga enigszins gebukt staan en houd uw rug recht. Steun daarbij met uw gezonde arm op een stoel.
- Draai rustig cirkels met uw arm. U kunt deze oefening met of zonder draagband doen.



## Contact opnemen bij klachten

Neemt u bij 1 of meer van onderstaande klachten contact met ons op:

- Bij sterk toenemende pijn of beknellend gevoel van het ingegipste lichaamsdeel.
- Bij sterke zwelling van vingers.
- Bij prikkeling of gevoelloosheid in de vingers.
- Bij blauwe of witte verkleuring van vingers.
- Als het gips gebroken of gescheurd is.
- Als het gips aan de randen knelt.
- Als er iets in het gips gevallen is.
- Als het gips nat is geworden.

**LET OP!**

Breng zelf geen veranderingen in het gipsverband aan.

## Na het verwijderen van het gips

Als het gips verwijderd is, zult u merken dat uw gewrichten stijf zijn. Ook zijn uw kracht en coördinatie minder goed en kunt u bewegingen moeilijker uitvoeren. Dit is normaal en zal in de eerste 6 weken na de gipsbehandeling verbeteren.

Verder kunt u in het begin last krijgen van zwelling. U mag een elastische kous mee voor overdag om de zwelling enigszins te beperken.

## Autorijden

Er is geen toestemming van een arts nodig om auto te mogen rijden. We raden aan om de polisvoorwaarden van uw autoverzekering te lezen om te kijken of er bijzondere voorwaarden in staan bij ziekte of ongevallen. U kunt daarover ook contact opnemen met uw verzekeringsmaatschappij.

## Fietsen

Als algemene regel geldt dat u weer veilig kunt fietsen wanneer u beide armen volledig kunt gebruiken. Wanneer u zich onzeker voelt over fietsen, dan raden wij u aan dit niet te doen.

## Sporten

U kunt deze regel aanhouden: de tijd die uw arm in het gips heeft gezeten, heeft u daarna ook nodig voor uw herstel. Pak pas daarna het sporten weer op. Natuurlijk kan deze regel per persoon altijd wat afwijken. Overleg daarom met de gipsverbandmeester of chirurg wanneer u weer mag sporten.

## Vragen?

Wij vinden het belangrijk dat u goed geïnformeerd bent. Heeft u na het lezen van deze tekst nog vragen? Aarzel dan niet om deze aan de medewerkers van de gipskamer te stellen. U bereikt de gipskamer via telefoonnummer 088 - 066 1000.



**Samen.  
De beste zorg.  
Dichtbij.**

**ommelanderziekenhuis.nl**

T 088 - 066 1000

OZG (04-22) SEH 529