

# Zwemgipsinstructies



Ommelander Ziekenhuis  
Groningen

Zwemgips is een kunststof gips, waarbij er een speciale of geen onderlaag is aangebracht. Dit gips mag nat worden en is daarom geschikt om mee te zwemmen en douchen. De gipsverbandmeester / arts bepaalt of zwemgips een optie is tijdens uw behandeling.

## Tips en adviezen voor zwemgips

- Zwemmen in een meer, zee etc. is onverstandig met zwemgips. Dit i.v.m. zand en andere materialen die bij het gips in kunnen komen. Dit kan voor huidirritatie zorgen. Mocht u dit alsnog willen doen, spoel het gips dan goed na met kraanwater.
- Laat het gips gedurende de dag regelmatig drogen. Het drogen duurt in de zomer gemiddeld 1,5 uur. Doe dit door:
  - Het gips aan de boven en onderzijde van het gips door te spoelen zodat het water er uit beide zijdes uit kan lopen.
  - Het gips voorzichtig droog te deppen met een handdoek.
  - Het gips te laten drogen aan de lucht (wanneer het mooi weer is).
  - Het gips met de föhn op de koude stand droog te föhnen.
- Ga niet met nat gips naar bed dus bedenk goed wanneer u wilt douchen / zwemmen.
- **De zwemvaardigheid neemt af met gips.** Houd toezicht op uw kind als hij/zij met zwemgips in het water is, probeer zoveel mogelijk in het ondiepe water te blijven.
- Zorg ervoor dat het gips droog is, voordat u het op de gipskamer laat verwijderen. Dit in verband met warmte-ontwikkeling die ontstaat bij het afzagen.

## Niet doen bij (zwem)gips

- Steek geen objecten onder het gips, ook niet om even te krabben.
- Breng geen crème, olie, poeder of andere stoffen in de buurt van of onder het gips.
- Vul het gips niet op met extra materiaal, zoals watten of tissues.
- Breng zelf geen veranderingen aan in het gips met een schaar, mes o.i.d.
- Ga niet in de zon zitten, het lichaam kan hier van opzwellen en het gips kan dan knellend aanvoelen.

## Schoonsoelen

In de volgende situaties moet u altijd het gips schoonsoelen met schoon kraanwater:

- Na het zwemmen.
- Als er zand in het gips komt, probeer dit te voorkomen.
- Als er zeepresten onder het gips komen.

## Wanneer contact opnemen

- Gebroken of gescheurd gips.
- Pijn en/of zwelling, blauwe of witte vingers.
- Drukplekken, blaren of wonden binnen of rondom het gips.
- Een onaangename geur vanuit het gips.
- Stijfheid, doof gevoel of aanhoudende tintelingen.
- Huidproblemen of irritatie.
- Koorts.

## Vragen?

Wij vinden het belangrijk dat u goed geïnformeerd bent. Heeft u na het lezen van deze tekst nog vragen en/of opmerkingen? Aarzel dan niet om deze aan de medewerkers van de gipskamer te stellen. U bereikt de gipskamer via telefoonnummer 088 – 066 1000. Wij zijn op werkdagen bereikbaar tussen 08.00 – 16.30 uur.



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

**ommelanderziekenhuis.nl**

T 088 - 066 1000

OZG (02-22) CHI 721