

Til deg som har fått gips



Informasjon til pasienter og pårørende

Du har fått en gips for at bruddet ditt skal få ro til å gro.

Gipsen

- Gipsen må ikke utsettes for støt
- Gipsen må holdes tørr og ren
- Selv om det klør, unngå å stikke skarpe gjenstander innunder gipsen

Gipsen tåler ikke vann og må beskyttes med plastpose som tapes godt i overkant ved dusjing. Skulle gipsen likevel bli våt kan den tørkes med hårføner.

Hevelse og stive ledd

De første døgnene er det svært viktig å holde hånden/foten hevet så mye som mulig. Dette vil redusere hevelse og hindre at gipsen blir for trang. Om natten kan du bygge opp under armen/foten med puter.

Hånd- og hånleddsbrudd

- Hold hånden opp - altså over hjertehøyde
- Gjør pumpebevegelser ved å knyte hånden hardt og strekk så ut fingrene
- Husk å bevege normalt i finger-, albue- og skulderledd. Gjør gjerne sirkeløvelser.



Gjør disse øvelsene mange ganger så lenge du har gips. Helst fem minutter av hver våkne time. Bevegelse er viktig for å unngå hevelse og nedsatt blodsirkulasjon i den gipsede hånden.

Om det er aktuelt at ditt brudd skal opereres, vil du bli kontaktet av en ortoped.

Du vil da få informasjon om hvor og når du skal møte, og operasjonen vil gjøres som en **dagkirurgisk** prosedyre. Dvs at du i utgangspunktet vil kunne reise hjem samme dag.

Ankel/fot

Et brudd medfører som regel hevelse og det er derfor viktig å sitte med benet hevet over hjertehøyde mest mulig. Spesielt er dette viktig om du skal "avsvelle" før operasjon. Dette gjelder til enhver tid utenom toalettbesøk.

I tilfeller der man ikke har holdt benet høyt, som anbefalt, kan ventetiden til operasjon bli lenger. Dette fordi hevelse kan vanskeligiggjøre lukking av huden etter avsluttet operasjon.



Problemer med gipsen

Kontakt akuttmottaket på tlf: 67 80 96 01 dersom

- Gipsen gnager - gnagsår under gipsen kan kjønnnes som en sviende smerte
- Fingrene/tærne blir svært hovne eller bleke og kalde
- Fingrene "sover" eller blir følelsesløse og blå
- Smertene blir sterke eller tiltagende

Fingrene/tærne kan bli blå etter skaden fordi blod fra bruddstedet siger ned i finger/tær. Dette er ufarlig og vil etter hvert forsvinne.

Smarter

Ved brudd er det normalt at det forekommer smarter.

Smertene vil gradvis avta, men kan vare opptil flere måneder.

De ovennevnte øvelsene er et viktig ledd i smertelindringen.

Bruk de smertestillende du har fått anbefalt.



TELEFONNUMMER
AKUTTMOTTAKET:

67 80 96 01



Huskeliste/notater/spørsmål :



Mer informasjon finner du på
sykehusets internettsider:

www.vestreviken.no