

Aanwijzingen voor patiënten met een open gipsverband

Dienst spoedgevallen



Regionaal ziekenhuis
Heilig Hart Leuven

IN DEZE BROCHURE

1	Waarom krijg je een open gipsverband?	4
2	Zwelling en afsnoering voorkomen	4
2.1	Waarom is dit belangrijk?	4
2.2	Wat kan je zelf doen?	4
2.3	Welke signalen moet je herkennen?	5
3	Trombose voorkomen en herkennen	6
3.1	Wat is een trombose	6
3.2	Wat kan je zelf doen?	6
3.3	Welke signalen kunnen wijzen op trombose?	7
3.4	Wanneer is dringende hulp nodig?	7
3.5	Oefeningen voor je arm of been	7
4	Praktische tips voor thuis	9
4.1	Houd je gipsverband droog en intact	9
4.2	Voorkom vallen	9
4.3	Wat doe je bij jeuk?	9
4.4	Doe dit niet	9
5	Krukken	11

1 WAAROM KRIJG JE EEN OPEN GIPSVERBAND?

Een gipsverband heeft de bedoeling de beenderen en gewrichten te immobiliseren zodat deze kunnen genezen.

Na een breuk of kneuzing kan je arm of been nog een tijdje zwellen. Daarom krijg je op de spoedgevallendienst een open gipsverband, ook wel een gipsspalk genoemd. Dit bestaat uit gips dat niet volledig rondom je arm of been sluit. Zo is er ruimte voor eventuele zwelling.

Het is belangrijk dat je je gipsverband goed verzorgt en de onderstaande adviezen opvolgt.

2 ZWELLING EN AFSNOERING VOORKOMEN

2.1 Waarom is dit belangrijk?

Na een breuk of kneuzing kan je arm of been nog enkele dagen zwellen. Als de zwelling toeneemt, kan het gipsverband te strak komen te zitten. Daardoor kunnen de bloedcirculatie en de zenuwen in de verdrukking komen.

2.2 Wat kan je zelf doen?

- Leg je arm of been hoog. Houd je arm of been de eerste dagen zo veel mogelijk hoger dan je hart.
 - Bij een armgips houd je je hand hoger dan je elleboog.

- Bij een beengips leg je je been op enkele kussens, zodat je voet hoger ligt dan je knie. Ga hiervoor bij voorkeur liggen.
- Koel indien toegestaan. Een coldpack kan ook doorheen het gipsverband verkoeling geven. Wikkel de coldpack in een doek en zorg ervoor dat het gips niet nat wordt.
- Beweeg je vingers of tenen regelmatig, voor zover dat mogelijk is en de zorgverlener dit heeft toegestaan.

2.3 Welke signalen moet je herkennen?

Let op de volgende alarmsignalen:

- Je vingers of tenen zwellen steeds meer op.
- Je vingers of tenen worden blauwrood, blauwzwart of opvallend bleek.
- Je voelt tintelingen, een slapend gevoel of gevoelloosheid in je vingers of tenen.
- Je hebt steeds meer pijn, vooral als de pijn blijft toenemen ondanks hoogstand en rust.
- Je kunt je vingers of tenen minder goed bewegen dan voordien.

Wat moet je doen bij deze klachten?

- Neem onmiddellijk contact op met de spoedgevallendienst als je een van deze alarmsignalen opmerkt. Wacht niet af als de klachten toenemen.
- Probeer niet zelf het gipsverband open te knippen of aan te passen. Laat beoordelen of het gipsverband moet worden aangepast.

3 TROMBOSE VOORKOMEN EN HERKENNEN

3.1 Wat is een trombose

Trombose ontstaat wanneer zich een bloedklonter vormt in een bloedvat. Door een gipsverband beweegt je arm of been minder. Daardoor kan de bloedcirculatie vertragen en neemt het risico op een bloedklonter toe.

Het risico is onder meer groter bij een beengips, een beperkte mobiliteit, spataders en tijdens de zwangerschap. Ook andere factoren spelen een rol.

De arts beoordeelt je persoonlijke risico op trombose. Indien nodig krijg je bloedverdunnende medicatie, bijvoorbeeld in de vorm van dagelijkse inspuitingen. Volg de voorgeschreven behandeling nauwkeurig.

3.2 Wat kan je zelf doen?

- Beweeg regelmatig de gewrichten die niet door het gipsverband worden geïmmobiliseerd, voor zover dit is toegestaan.
- Wissel rust af met beweging binnen de grenzen die je arts heeft aangegeven.
- Volg de instructies over het steunen op je been en het gebruik van krukken.
- Gebruik voorgeschreven bloedverdunnende medicatie zoals afgesproken.

3.3 Welke signalen kunnen wijzen op trombose?

Neem onmiddellijk contact op met een arts als je een of meer van de volgende klachten krijgt:

- Een plotselinge of snel toenemende zwelling van één been.
- Pijn of een zwaar gevoel in je been.
- Een rode, blauwachtige of bleke verkleuring van je been.
- Pijn in je kuit die plotseling ontstaat.

3.4 Wanneer is dringende hulp nodig?

Een bloedklonter kan naar de longen verplaatsen. Dit kan levensbedreigend zijn.

Begeef je zo snel mogelijk naar spoedgevallen bij:

- plotselinge kortademigheid;
- pijn of een beklemmend gevoel op de borst;
- bloed ophoesten;
- flauwvallen of een plotselinge ernstige onwelwording.

Wacht niet af of de klachten vanzelf verdwijnen.

3.5 Oefeningen voor je arm of been

Bewegen kan helpen om de bloedsomloop te stimuleren en spierverlies te beperken. Welke oefeningen je mag doen, hangt af van de plaats van je letsel en het type gipsverband.

Beweeg alleen de gewrichten die niet geïmmobiliseerd zijn en volg de instructies van je arts of zorgverlener.

Bij een armgips

- Buig en strek je elleboog als die niet in het gipsverband zit.
- Maak regelmatig een vuist en strek daarna je vingers, als dat mogelijk is.
- Beweeg je schouder regelmatig als dat is toegestaan.

Bij een beengips

- Beweeg je knie als die niet geïmmobiliseerd is.
- Span je dijspieren regelmatig aan als dit is toegestaan.
- Beweeg je tenen voor zover dat mogelijk is.

Voor kinderen gelden aangepaste adviezen.

- Laat je kind ieder kwartier minstens tienmaal de vingers of de tenen buigen en strekken. Zorg dat dit gebeurt zonder hulp van de ‘goede’ hand.
- Laat je kind – als het gipsverband het toelaat – de elleboog of de knie minstens tienmaal buigen en strekken.
- Als je kind door het gips de enkel, de knie of de heup niet kan bewegen, kan het wel elk kwartier minstens tienmaal de spieren aanspannen.

4

PRAKTISCHE TIPS VOOR THUIS

4.1 Houd je gipsverband droog en intact

- Maak je gipsverband niet nat en dompel het niet onder in water.
- Steun niet op je gipsverband.
- Breng zelf geen wijzigingen aan het gipsverband aan.
- Volg de instructies over het al dan niet steunen op je arm of been.

4.2 Voorkom vallen

Een gipsverband kan je evenwicht en bewegingsvrijheid beïnvloeden.

- Draag een gesloten, stevige schoen aan je niet-geïmmobiliseerde voet.
- Gebruik krukken zoals je ze hebt aangeleerd.
- Wees voorzichtig op trappen en op gladde of ongelijke oppervlakken.
- Vraag hulp als je je onzeker voelt bij het stappen of verplaatsen.

4.3 Wat doe je bij jeuk?

Jeuk onder het gipsverband kan vervelend zijn. Krabben onder het gips kan wondjes veroorzaken, die kunnen ontsteken.

4.4 Doe dit niet

- Steek geen voorwerpen, zoals een breinaald of potlood, onder het gipsverband.

- Gebruik geen talkpoeder of andere producten onder het gipsverband.
- Giet geen vloeistoffen onder het gipsverband.

Wat kan wel?

- Probeer de huid voorzichtig te verkoelen met koude lucht van een haardroger, op de laagste stand en zonder warmte.
- Vraag advies aan je apotheker of arts voordat je een jeukwerend product gebruikt.

Neem contact op met een zorgverlener als de jeuk ernstig blijft, je een onaangename geur opmerkt of je vermoedt dat er een wondje onder het gips zit.

5 KUKKEN

Heb je krukken nodig? Je kunt hiervoor terecht bij:

- de spoedgevallendienst van Heilig Hart Leuven, waar krukken te koop zijn;
- je ziekenfonds;
- je apotheker.

Laat je uitleggen hoe je de krukken veilig gebruikt. Volg steeds de instructies over hoeveel je met je geblesseerde been mag steunen. Indien stappen met krukken niet mogelijk is, contacteer dan je mutualiteit voor de huur van een rolstoel

Heb je vragen of merk je dat je klachten verergeren?

Neem contact op met een zorgverlener. Bij alarmsignalen wacht je niet af.

Deze brochure is bedoeld als aanvulling op de uitleg van je zorgverlener. De persoonlijke instructies die je bij je behandeling krijgt, blijven van toepassing.

NOTITIES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Deze publicatie is een uitgave van de dienst(en) Spoedgevallen, in samenwerking met de dienst Communicatie van het Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Leuven.

- Versienummer: HHL-00120-NL
- Datum van laatste aanpassing: 19-10-2026
- Auteur: Evert Roelants
- Alle rechten voorbehouden

Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd en/of verspreid zonder schriftelijke toestemming van de eigenaar, aan te vragen via communicatie@hhleuven.be.

Aarzel niet er ons op te wijzen indien er belangrijke tekortkomingen zijn in deze informatiebrochure of indien er onduidelijke paragrafen zijn.

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen,
stel ze dan gerust aan je behandelend arts of een
verpleegkundige.



Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Leuven
Naamsestraat 105 - 3000 Leuven
www.hhleuven.be