

- **Kalkgipsen:**
Den er fullstendig herdet etter 24 timer, vær derfor forsiktig denne tiden.
- **Lettgipsen:**
Den er herdet etter 30 minutter.
- **Gipsbehandlingen benyttes for å holde ledd avstivet**

RÅD OG FORHOLDSREGLER

- ▶ Bruk en tett plastpose, eller dusjposer ved bad /dusj. Dusjposer kjøpes på apotek eller helsebutikk.
- ▶ Ikke utsett gipsen for harde støt eller kraftige påkjenninger da den kan knekke og forårsake ytterligere skader.
- ▶ Holde bruddstedet hevet mest mulig. Dette motvirker hevelse og gipsen vil bli mindre trang.
- ▶ Forsøk og bruke arm/hånd så normalt som mulig, men unngå å løfte/bære tungt.

Du skal ta kontakt med akuttpoliklinikk dersom:

- ▶ gipsen klemmer, kjennes for trang eller skarp i kantene
- ▶ gipsen hindrer deg i å gjøre treningsøvelser
- ▶ gipsen blir veldig fuktig, skadet eller brekker
- ▶ fingrene/tærne dovner bort
- ▶ hånden/foten blir sterkt misfarget (noe misfarging er helt vanlig)
- ▶ ny eller sterk smerte oppstår fra bruddstedet
- ▶ blødning, væsning eller ille lukt kommer fra gipsen
- ▶ feber, huden er varm og rød

Tlf. nummer: 51519281 eller tlf. 51 51 92 73

Jeg ønsker å spørre om dette:

God bedring, med vennlig hilsen oss på skadepoliklinikk!



BEVEGELSE OG TRENING

Det er viktig å opprettholde bevegelse i ledd som ikke er gipset, da dette bedrer blodsirkulasjonen og motvirker hevelse. I tillegg vil trening opprettholde styrke i muskulaturen og hindre tilstivning i de ledd som ikke er gipset. Noe smerte ved utførelse av øvelsene, er normalt

Eksempler på øvelser

Armen:

- ▶ Bøy og strekk fingrene.
- ▶ Bøy og strekk albuen.
- ▶ Løft armen over hodet.
- ▶ Før tommel mot en og en fingertupp. Form en stor O.
- ▶ Lag sirkelbevegelser med tommelen i begge retninger.
- ▶ Bøy og strekk tommelen.

Beinet/foten:

- ▶ Bøy og strekk tærne.
 - ▶ Bøy og strekk kneet.
 - ▶ Hold beinet hevet når du er i ro.
- Øvelsene bør du komme i gang med så tidlig som mulig. Hvor mange repetisjoner du skal utføre og hvor mange ganger du skal gjenta øvelsene per dag, avhenger av skaden og smertene. Det er fint om du klarer ti repetisjoner fire ganger daglig.

Utarbeidet av: Sykepleiefaglig gruppe innen ortopedi i Sykehuset Innlandet. Februar 2012/ revidert mai 2017.

Kilder: Schweich, MD. Patient information: Cast and split care. I: UpToDate [versjon 31. januar 2012]. Hentet 8. februar 2012 fra <http://www.uptodate.com>



Sykehuset Innlandet HF

HELSE SØR-ØST