



Information från Danderyds sjukhus

Gipsbehandling

Akutmottagningen

Allmänna råd

Gips skapar förutsättningar för läkning genom att stabilisera skadan. Det vanligaste är att man fått en fraktur i skelettet men kan även användas vid skador på senor och muskler. Det viktigaste för dig som patient är att du följer de instruktioner och övningar som du har fått av läkaren, fysioterapeuten eller arbetsterapeuten.

Gips

En gipsbehandling kan bestå av en rad olika material men det vanligaste är det traditionella kalkgipset eller gips i plastmaterial. Den största skillnaden är härdningstiden och hårdheten, ett kalkgips härdar på ca ett dygn medan ett plastgips härdar på 30–60 minuter.

Första dagen med gips

Första dagen med gips kan vara den dag som det gör mest ont. Skadan kanske inträffade samma dag, det kanske var nödvändigt att rätta till frakturen och man kan vara svullen efter blödningar i mjukdelarna. Följ läkarnas ordinationer angående smärtlindring och rörelseträning. Svullnad och missfärgning efter blödning är vanligt både nedan och ovanför skadan och kan förändras över tid utan att det är farligt. Skadar du t.ex underbenet så kan blodet vandra ner i foten p.g.a. tyngdkraften.

Duscha och tvätta sig med gips

Kalkgips tål inte att bli blött då det luckras upp och förstörs. Plastgips tål fukt men får inte bli blött då huden blir irriterad och torkar inte. Detta gör att svamp och bakterier frodas och sår uppstår lätt som kan bli till allvarliga infektioner. Därför är det viktigt, när du tvättar eller duschar dig att samtidigt skydda gipset antingen med plast och vattenfast tejp eller skydd som går att köpa på apotek eller i sjukvårdsaffär.

När ska man kontakta sjukvården?

Det finns några saker att tänka på när man fått en gipsbehandling och som kan göra att man bör kontakta sjukvården:

- Feber utan andra symtom kan tyda på en infektion under gipset.
- Om gipset spänner även när det är i högläge och inte blir bättre efter en stund.
- Vid domningar och känselbortfall.
- Kraftig smärta från det skadade området som inte varit förut eller

som blivit kraftigt värre.

- Nedsatt cirkulation med kall hud i den skadade extremiteten
- Om gipset går sönder eller känns för löst.
- Om gipset blivit blött efter dusch eller liknande
- Om gipset skaver eller upplevs sitta för hårt.

Du kan alltid ringa till Ortopedmottagningens gipsmottagning för rådgivning om du är osäker.

Om det kliar under gipset

Klåda är vanligt i samband med gips och tyvärr så kan man inte klia sig säkert under gips. Man får inte klia sig under gipset med något föremål då det alltid finns en risk att en liten rispa i huden lätt blir till ett infekterat sår under gipset. Det är lätt för bakterier att växa till i en lätt fuktig miljö, det brukar hjälpa att försöka sysselsätta sig med något eller att klia på den motsvarande (oskadade) kroppsdel.

Högläge, träning och vardagliga sysslor

Vila gärna din skadade arm eller ben i högläge. Det minskar svullnad och smärta. Ta ut rörligheten fullt i intilliggande leder utanför gipset för att öka blodcirkulationen och minska risken för stelhet. Följ det träningsprogram du får med dig samt läkarens ordination.

Vid gips på arm är det viktigt att använda handen så naturligt som möjligt i lätta aktiviteter exv äta med bestick, klä på dig mm. Du får inte belasta den skadade armen tungt.

Har du inte fått information om rörelseträning så kontakta Arbetsterapi eller Fysioterapi.

Vid avgipsning

Vid avgipsning är det vanligt att du är stel - ofta stelare än du förväntat dig. Det är viktigt att träna enligt de instruktioner och träningsprogram som du får av arbetsterapeut och fysioterapeut -för kontaktuppgifter se nästa sida.

Du har skadat:

Rehab/uppföljning sker på:

Kontakta oss

Ortopedmottagningen, tel: 08–123 569 12

Telefontid: Mån-tors kl. 08:00–15:00, fre kl. 08:00–11:30

Operationsplanering, tel: 08–123 565 15

Förfrågning och planering av operationer

Gipsmottagning, tel: 08–123 562 70

Rådgivning och bokning av tider

Telefontid: Mån-tors kl 08.00-16.00, fre 07.30-13.00

Akutmottagningen Ortopedsektionen, tel: 08–123 55 000

– kopplas via växeln

För rådgivning på jourtid om du besökt oss nyligen, ej tidsbokning, övrig tid hänvisas till Ortopedmottagningen

Arbetssterapi, tel: 08–123 553 22

Rådgivning och tidsbokning

Fysioterapi, tel: 08–123 551 52

Rådgivning och tidsbokning, Telefontid: Mån-fre kl. 08.00-09.00

Arbetssterapi och fysioterapi i Primärvården

För att hitta en fysioterapeut/arbetssterapeut nära dig kontakta Vårdguiden på tel: 1177 alternativt via internet www.1177.se



Danderyds Sjukhus
TRYGGA SÄKRA HÄNDER

Danderyds Sjukhus AB
182 88 Stockholm

Telefon vx 08-123 550 00
www.ds.se



VI är en del av
Region Stockholm