

Armen i gips

Armen i gips

Du har fået en almindelig gips eller en letvægtsgips (X-lite) på din arm.

En almindelig gips hælder i løbet af et døgn. En letvægtsgips hælder i løbet af ½ time. Mens gipsen hælder, må den bandagerede arm ikke stødes eller belastes, og så vidt det er muligt, ikke tildækkes.

Husk, at du ikke selv må fjerne gipsen.

Husk, mens du har gips på

- Gipsen må ikke blive våd. Tag en plastikpose over gipsen, når du skal i bad.
- Undgå at bruge fingerringe på den hånd, hvor du har gipsbandagen.
- Undgå at løfte tunge ting, så længe du har gips på armen.
- Hvis du har fået en letvægtsgips på og gipsen har generende kanter og spidser, kan du varme gipsen op med en hårtørrer. Det gør gipsen blød, så du kan rette kanterne til.

Brug af slynge

Det er vigtigt, at slyngen sidder sådan, at hånden er højere oppe end albuen.

Har du gips på underarmen, skal du kun bruge den udleverede slynge det første døgn. Derefter skal du smide slyngen ud.

Har du gips på hele armen, skal du have slyngen på det første døgn. Herefter kan du i resten af perioden bruge slyngen efter behov.

Gener

Det er normalt med disse gener:

Misfarvning

Blålig misfarvning af fingre. Det skyldes, at blødning fra bruddet trækker ned i fingrene. Dette er uden betydning og forsvinder af sig selv.

Hævelse

Den bedste måde at fjerne/forebygge hævelsen på er, at følge øvelserne i nedenstående træningsprogram. Desuden hjælper det i perioder at holde hånden over hjertet.

Smerter

Smerterne aftager gradvist efterhånden som bruddet heler. Brug eventuelt smertestillende håndkøbsmedicin.

Kløe under gipsbandagen

Selv om det klør, må du ikke stikke noget ind under bandagen, da du risikerer at skade huden.

Vær opmærksom

Kontakt Skadestuen hvis:

- Fingrene bliver blege, kolde og følelsesløse
- Gipsen trykker, strammer eller gnaver
- Gipsen knækker

- Gipsen sidder sådan at du ikke kan bevæge fingrene og lave øvelserne
- Der er tegn på infektion i arm/hånd (temperaturforhøjelse, varme, rødme, dunkende fornemmelse)

Efterkontrol

Den videre behandling afhænger af bruddet, og foregår enten hos egen læge eller på hospitalet.

Sted og tidspunktet for kontrol fremgår af den skadeseddel, du får med hjem fra Skadestuen, eller et ambulansmødekort, du får udleveret.

Når gipsen er fjernet

Det tager lang tid, før knogler og sener får den styrke og bevægelighed, de havde før bruddet.

Du må derfor forvente en længere genoptræningsperiode. Det endelige resultat kan først vurderes efter et år.

Et godt råd

Hvis du har en fritidsulykkesforsikring, bør du snarest muligt anmelde skaden til forsikringselskabet

Træning

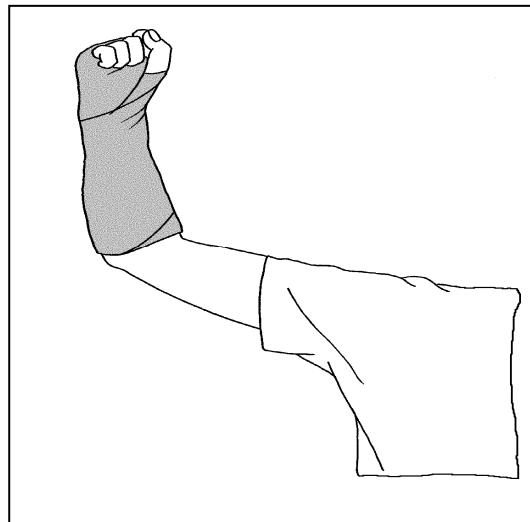
Det er meget vigtigt at begynde optræningen mens du har gipsen på. Det forebygger stivhed i leddene og hævelse.

Det er vigtigt, at du bruger armen til dagligdags ting, som at tage tøj på, lave mad og spise.

Det er også vigtigt, at du følger øvelsesprogrammet. Herved undgår du, at skulder, albue og fingre bliver stive.

Følgende øvelser skal laves 5-10 gange hver time:

Øvelse 1



Knyt og stræk fingrene mange gange i hurtigt tempo.

Spred og saml fingrene.

Bøj og stræk tommelfingeren.

Sæt spidsen af tommelfingeren skiftevis til de andre fingrespidser, så der dannes en cirkel.

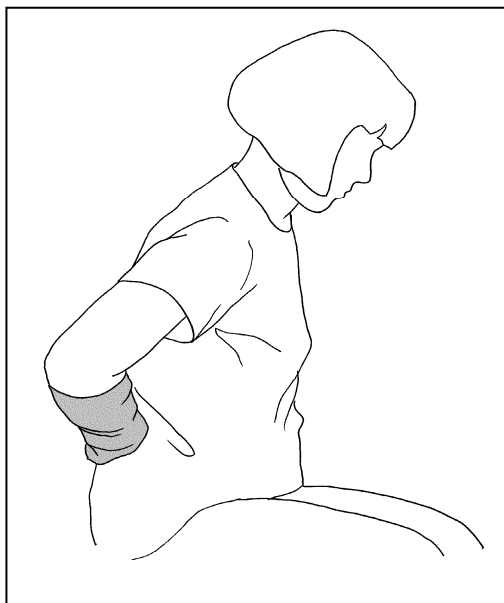
Øvelse 2



Løft armene op over hovedet.

Hvis du kun har gips på underarmen: Bøj og stræk albuen.

Øvelse 3



Sæt hænderne om i nakken.

Sæt hænderne om på ryggen.

Løft skuldrene højt op, slap af.

Er du i tvivl?

Hvis du er i tvivl om noget i forbindelse med behandlingen, er du velkommen til at kontakte os.

Venlig hilsen

**Skadestuen
Kildegårdsvej 28**

Telefon 39 77 37 65