

Benet i gips

Benet i gips

Du har fået en almindelig gips eller letvægtsgips (X-lite) på dit ben.

En almindelig gips hælder i løbet af et døgn. En letvægtsgips (X-lite) hælder i løbet af ½ time.

Mens gipsen hælder, må det bandage-rede ben ikke stødes eller belastes, og så vidt det er muligt ikke tildækkes.

Husk, at du må ikke selv fjerne gipsen.

Forholdsregler

- Gipsen må ikke blive våd. Tag en plastikpose over gipsen når du skal i bad.
- 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.

Du må kun støtte på benet i gips, hvis lægen har givet tilladelse til det.

Hvis lægen giver får du en "gipsesko", som altid skal have på, når du går på benet, både udendørs og indendørs.

Vi anbefaler, at du på det raske ben, bruger en solid sko, som sidder godt fast på foden, f.eks. en snøresko.

Det er vigtigt, at du vælger en sko med en hælehighøjde, som gør, at benene er lige lange.

Gener

Det er normalt, med disse gener:

Misfarvning

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

Hævelse

Den bedste måde at fjerne/forebygge hævelse på er at følge øvelserne i nedenstående træningsprogram.

Desuden hjælper det at sidde med benet oppe, og ind imellem at ligge helt ned, med foden hævet over hjertehøjde, og vippe med tæerne.

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:

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

- Der er tegn på infektion i fod/ben (temperaturforhøjelse, varme, rødme, dunkende fornemmelse)
- Hvis gipsen bliver våd

Efterkontrol

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

Sted og tidspunkt for kontrol fremgår af den skadeseddel, du får med hjem, eller et ambulante mødekort, 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 forsikringsselskabet.

Træning

Formålet med træningen er at holde leddene i gang, og undgå hævede tæer.

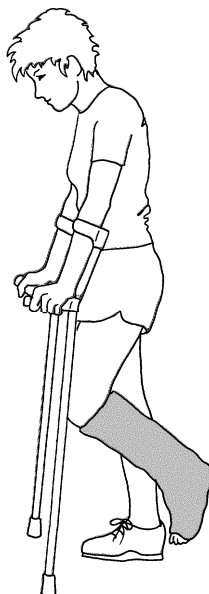
Det er meget vigtigt at begynde optræningen, mens du har gipsen på.

Følgende øvelser skal laves 5-10 gange hver time:

- Vip med tæerne
- Bøj og stræk knæ- og hoftelod så meget, som gipsen tillader
- Spænd og afslap læg- og lår-muskel

Øvelser

Gang med stokke uden støtte på det dårlige ben



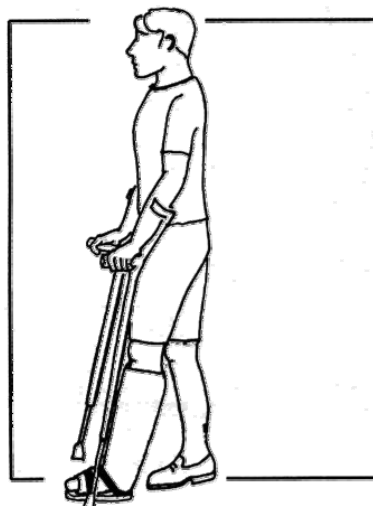
Hold det dårlige ben bagud.

Hav begge stokke fremme.

Sving igennem.

Gang med stokke med støtte på det dårlige ben

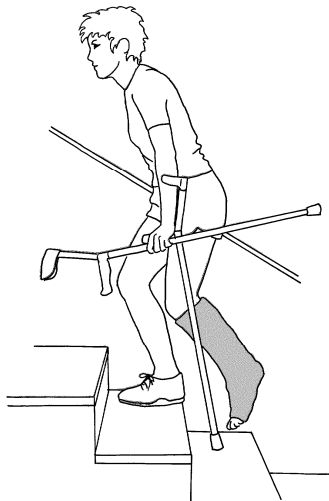
Før begge stokke frem. Før det dårlige ben frem til stokkene. Før så det raske ben forbi stokkene.



Trappegang

Placér den ene hånd på gelænderet.

Begge stokke i den anden hånd.

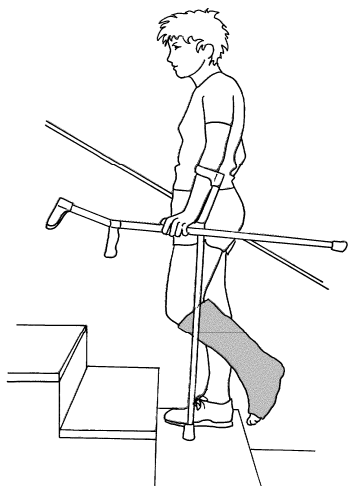


Op

Hold det dårlige ben bagud.

Læg vægten på armene.

Sæt det raske ben op på næste trin.



Flyt derefter stokken op på samme trin.

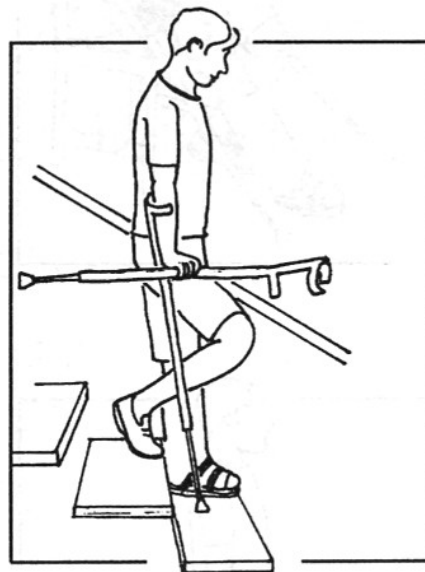
Ned

Hold det dårlige ben fremad.

Sæt stokken et trin ned.

Læg vægten på armene.

Sæt det raske ben et trin ned.



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