

## Potilasohjeet kipsihoidon ajaksi

### Noudata huolellisesti hoitohenkilökunnan antamia liikuntaohjeita

- Sormien ja varpaiden tulee pysyä lämpiminä ja liikkuvina.
- Mustelmien leviäminen kipsin ala- ja yläpuolelle on tavallista ja vaaratonta.
- Ensimmäisinä päivinä kipsauksen jälkeen murtuman kohdalla on usein särkyä, mutta se helpottaa, kun raajaa pidetään koholla ja otat kipulääkkeitä ohjeen mukaisesti.

### Muista kuntouttaa raajaa koko kipsihoidon ajan!

- Harjoita kipsattua raajaa; vapaana olevia sormia ja varpaita on liikuteltava ahkerasti (ainakin 100 kertaa päivässä) verenkierron vilkastuttamiseksi ja turvotuksen vähentämiseksi
- Kipsin ulkopuolella olevien nivelien liikuttelu on tärkeää jäykistymisen estämiseksi
- Jännitä ja laukaise kipsin sisällä olevia lihaksia, etteivät ne menetä voimaansa.
- Käytä kipsattua raajaa jokapäiväisten askareittesi suorittamisessa niin paljon kuin mahdollista.

### Kylpeminen, uiminen ja saunominen

- Älä kastele kipsiä, koska se pehmenee kastuessaan.
- Älä mene saunaan kipsihoidon aikana.
- Suojaa kipsi muovilla huolellisesti, kun käyt suihkussa.

### Huolehdi kipsistäsi hyvin!

- Kipsiä ei saa itse lyhentää tai muotoilla.
- Älä poista kipsiäsi lyhyeksikään ajaksi ilman lääkärin lupaa.
- Älä työnnä mitään esinettä kipsin sisään, sillä tämä saattaa rikkoa ihon ja aiheuttaa tulehduksen.
- Älä varaa kipsattuun raajaan ilman lääkärin lupaa.

Mikäli ilmenee ongelmia (kipsi murtuu tai tuntuu liian löysältä, tunnet hyvin voimakasta kutinaa, jos särky ja turvotus kohoasennosta huolimatta jatkuvat, jos kipsi kiristää tai alkaa haista) ota yhteyttä:

Päiväkirurginen yksikkö arkisin kello 07.00–15.00 puhelin 06 213 1552

Oma terveystakeskus tai työterveyshuolto

Sairaanhoidon puhelinneuvonta maanantaista torstaihin kello 15.00–08.00, perjantaisin kello 14.00–08.00 sekä vuorokauden ympäri viikonloppuisin ja arkipyhisin, puhelin 116 117

Vaasan sairaanhoitopiiri • [www.vaasankeskussairaala.fi](http://www.vaasankeskussairaala.fi) • Vaihde 06 213 1111

Tämä ohje on tarkoitettu hoitosuhteessa oleville potilaillemme.