

## Alaraajamurtuman kipsaus

Tämä ohje on tarkoitettu tulostettavaksi. Ohje sisältää täytettäviä kohtia.

Alaraajaasi on murtuman vuoksi laitettu lyhyt kipsisaapas / pitkä kipsisaapas / hylsykipsi.

Kipsausmateriaalina on pehmytlasikuitu / kovalasikuitu / muovi / kalkkikipsi.

Materiaali kovettuu 20 minuutissa / 48 tunnissa.

### Kohoasento on tärkeä

Pidä murtunutta alaraajaa kohoasennossa ensimmäisten viikkojen aikana niin paljon kuin mahdollista. Tue kantapäätä ilmaan painehaavan ehkäisemiseksi. Kohoasento:

- helpottaa kipua
- vähentää turvotusta

### Noudata varauslupaa

Varausluvalla tarkoitetaan astumislupaa murtuneelle alaraajalle.

- Ei varauslupaa**, käytä kyynärsauvoja \_\_\_\_\_ viikkoa
- Raajanpainovaraus**, saat laskea alaraajan maahan ilman kuormitusta + käytä kyynärsauvoja \_\_\_\_\_ viikkoa
- Puolipainovaraus**, saat laittaa alaraajalle puolet kehosi painosta + käytä kyynärsauvoja \_\_\_\_\_ viikkoa
- Kokopainovaraus**, saat astua alaraajalle täydellä painolla + käytä kyynärsauvoja tarvittaessa \_\_\_\_\_ viikkoa

### Kipsi ei saa kastua

Jos kalkkikipsi kastuu, se menettää muotonsa eikä tue enää murtumaa. Silloin kipsi on aina vaihdettava. Jos pehmytlasikuitu-, kovalasikuitu- tai muovikipsi kastuu, se säilyttää muotonsa, mutta kastuneet kipsipehmusteet hauduttavat ihoa. Hautunut iho on herkkä vaurioille ja tulehduksille. Kastunut pehmytlasikuitu-, kovalasikuitu- tai muovikipsi voidaan kuivata hiustenkuivaajalla.

- Suojaa kipsi suihkun ajaksi pyyheliinalla ja muovipussilla. Pyyheliina ehkäisee muovipussin aiheuttamaa hikoilua ja suojaa kipsiä, jos vettä pääsee muovipussin sisään.
- Kiinnitä muovipussi tiiviisti esimerkiksi maalarinteipillä. Veden pääsyä muovipussin sisään voit ehkäistä myös kohoasennolla.
- Pyyhi varpaat päivittäin kostealla pyyhkeellä, kuivaa hyvin ja rasvaa perusvoiteella.

## **Liikeharjoitukset edistävät paranemista**

Liikuttele varpaita ja muita kipsin ulkopuolelle jääviä niveliä ahkerasti. Jos fysioterapeutti on antanut sinulle liikeharjoituksia, tee niitä säännöllisesti koko kipsihoidon ajan. Liikeharjoitukset:

- vähentävät turvotusta
- vilkastuttavat verenkiertoa
- ylläpitävät nivelten liikkuvuutta ja lihasten toimintaa

## **Kipulääkettä tarpeen mukaan**

Säännöllinen kipulääkitys on tarpeen 3-5 vuorokauden ajan alaraajan murtumasta, jonka jälkeen kipulääkkeiden tarve yleensä vähenee. Voit käyttää kivun hoitoon:

- parasetamolia ja/tai
- tulehduskipulääkettä, kuten ibuprofeenia tai naprokseenia (reseptilääke)

Huom! Kun olet tulossa kipsin vaihtoon tai kipsin/K-piikkien poistoon, ota kipulääkettä kotona ennen sairaalaan lähtöä.

## **Kutinaa voi helpottaa**

Kipsin alla oleva iho kutiaa helposti. Kipsin kastuminen ja hikoilu lisäävät kutinaa.

- Älä raavi ihoa ihovaurioiden ja tulehdusten välttämiseksi. Älä myöskään työnnä mitään kipsin sisään.
- Vältä hikoilua (liikunta, saunominen, helle) mahdollisuuksien mukaan.
- Voit tarvittaessa hoitaa kutinaa apteekista ilman reseptiä saatavalla antihistamiini-valmisteella.

## **Ottakaa yhteyttä** hoitavaan yksikköön tai päivystykseen, jos

- alaraaja tuntuu kovin kipeältä kipulääkkeistä ja kohoasennosta huolimatta tai kipeytyy uudelleen alkuvaiheen jälkeen
- varpaat ovat sinertävät, kylmät ja tunnottomat tai jatkuvasti kovasti turvoksissa
- kipsi hankaa, hiertää, painaa, puristaa tai käy liian väljäksi (turvotuksen laskiessa)
- kipsi kastuu, murtuu tai muuten vaurioituu
- kipsi haisee pahalle (kun alaraajassa on leikkaushaava)