

## Yläraajamurtuman kipsaus

Tämä ohje on tarkoitettu tulostettavaksi. Ohje sisältää täytettäviä kohtia.

Yläraajaasi on murtuman vuoksi laitettu lyhyt kipsilasta / pitkä kipsilasta / U-kipsi.  
Kipsausmateriaalina on pehmytlasikuitu / kovalasikuitu / muovi / kalkkikipsi / puukipsi.  
Materiaali kovettuu 3-10 minuutissa / 20 minuutissa / 48 tunnissa.

### Kohoasento on tärkeä

Pidä murtunutta yläraajaa kohoasennossa ensimmäisten viikkojen aikana niin paljon kuin mahdollista. Kohoasento helpottaa kipua ja vähentää turvotusta.

### 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 kipsisidokset ja -pehmusteet hauduttavat ihoa. Hautunut iho on herkkä vaurioille ja tulehduksille.

- 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 sormet päivittäin kostealla pyyhkeellä, kuivaa hyvin ja rasvaa perusvoiteella.

### Liikeharjoitukset edistävät paranemista

Liikuttele sormia ja muita kipsin ulkopuolelle jääviä niveliä ahkerasti. Liikeharjoitukset vähentävät turvotusta, vilkastuttavat verenkiertoa sekä ylläpitävät nivelten liikkuvuutta ja lihasten toimintaa.



Tue kyynärpää pöydälle ja pidä ranne suorana ja sormet kohti kattoa. Vie sormet nyrkkiin (peukalo päällimmäiseksi). Ojenna sormet suoriksi ja vie ne erilleen.



Vie kämmen alustaa vasten. Vie sormet vuorotellen erilleen ja yhteen.



Kosketa peukalolla jokaista sormenpäätä.

## Kipulääkettä tarpeen mukaan

Säännöllinen kipulääkitys on tarpeen 2-3 vuorokauden ajan yläraajan 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.

## Noudata ohjeita

- ( ) Käytä niska-rannelenkkiä \_\_\_\_\_ viikkoa
- ( ) Älä kirjoita / piirrä / syö kädellä \_\_\_\_\_ viikkoon
- ( ) Älä kanna reppua / avaa ovia yms. kädellä \_\_\_\_\_ viikkoon

## Ottakaa yhteyttä

 hoitavaan yksikköön tai päivystykseen, jos

- yläraaja tuntuu kovin kipeältä kipulääkkeistä ja kohoasennosta huolimatta tai kipeytyy uudelleen alkuvaiheen jälkeen
- sormet 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 yläraajassa on leikkaushaava)