

Efter gipsning av nedre extremitet

Denna föreskrift är ämnad för utskrivning. Föreskriften innehåller sektioner som skall fyllas i.

Syftet med gipset är att stödja och hålla det skadade området orörlig. Efter en skada sväller extremiteten. Svullnaden avtar vanligtvis inom två veckor.

Gipsade extremitetens vårdnad

- Gipset får inte trycka smärtsamt. Tårna bör vara normal färgade och det får inte förekomma fortsatt ökande av svullnad i fingrarna. Lederna som blir utanför gipset bör röra sig fritt.
- Gipset får ej blir vått. Skydda gipset när du går i duschen med handduk och plastpåse som du fäster tätt med t.ex. målartejp.
- Bastu och badande är förbjudet under gipsbehandlingen.
- Det är förbjudet att lägga föremål inuti gipset pga. detta kan skada huden och orsaka inflammation.

Gipsutbyte till ett nytt gips / skena / ortos: får ett skilt tidsbokningsbrev.

Stygnbortagning: _____

Smärtbehandling

- Använd smärtmedicin enligt angivna instruktioner.
- Håll den opererade extremiteten i högläge alltid när det är möjligt, för att minska svullnaden och smärtan.
- Kylförpackning ovanpå gipset kan även lindra smärta och svullnad.

Rehabilitering

Rör aktivt på de fria tårna i gipsade extremiteten. Detta minskar på svullnaden och stimulerar blodcirkulationen, varvid läkningsprocessen främjas. Spänn och slappna av musklerna under gipset för att bevara muskelstyrkan. Följ rörelseinstruktionerna du fått. En fel tajmad belastande av gipsade extremiteten kan försämra eller förlänga läkningen av frakturen.

Rökning

I flera studier är det påvisats att rökning förlångsammare eller t.o.m. hindrar bensammanbildningen. Rökning bör avslutas 1-3 månader före ingreppet och hållas sig från att råka åtminstone tills att bensammanbildningen har skett i operationsområdet.

Ta kontakt

Ta kontakt, om:

- Gipset bryts, går sönder eller är för lös.
- Gipset trycker på, skaver, känns spänd och svullnaden inte avtar trots efter en halvtimmes högläge och användning av smärtmedicin.
- Det kommer blödning genom/under gipset.
- Tårna är kalla, blåskiftande eller utan känsel.
- Gipset är illaluktande eller är vått.
- Du har feber över 38°