

Alaraajakipsauksen jälkeen

Tämä ohje on tarkoitettu tulostettavaksi. Ohje sisältää täytettäviä kohtia.

Kipsihoidon tarkoituksena on tukea vammautunut kohta liikkumattomaksi. Vammautumisen jälkeen raaja turpoaa. Turvotus laskee yleensä kahden viikon kuluessa.

Kipsatun raajan hoito

- Kipsi ei saa painaa kivuliaasti. Varpaiden tulee pysyä hyvän värisinä eikä niissä saa esiintyä jatkuvasti lisääntyvää turvotusta. Kipsin ulkopuolelle jäävien nivelten pitää liikkua vapaasti.
- Kipsiä ei saa kastella. Suojaa kipsi suihkussa käynnin ajaksi pyyheliinalla ja sen päälle asetetulla muovilla, joka kiinnitetään tiiviisti esim. maalarinteipillä.
- Saunaan ja kylpyyn ei saa mennä kipsihoidon aikana.
- Kipsin sisään ei saa työntää mitään esineitä, sillä tämä saattaa rikkoa ihon ja aiheuttaa tulehduksen.

Kipsin vaihdosta uuteen kipsiin / lastaan/ ortoosiin saat erillisen ajanvaraskirjeen.

Ompeleiden poisto: _____

Kivunhoito

- Käytä kipulääkettä annettujen ohjeiden mukaan.
- Turvotuksen ja kivun vähentämiseksi, pidä raajaa koholla aina kun mahdollista.
- Kylmäpakkaus kipsin päällä saattaa helpottaa kipua ja turvotusta.

Liikkuminen

Liikuttele ahkerasti kipsatun raajan vapaina olevia varpaita. Tämä vähentää turvotusta ja verenkierto vilkastuu, jolloin paraneminen edistyy. Jännitä ja rentouta kipsin sisällä olevia lihaksia lihasvoiman säilyttämiseksi. Noudata saamiasi ohjeita liikkumisessa. Väärin ajoitettu raajan kuormittaminen voi huonontaa tai hidastaa murtuman paranemista.

Tupakointi

Useissa tutkimuksissa tupakoinnin on todettu hidastavan ja jopa estävän luutumista. Tupakointi tulee lopettaa 1-3 kuukautta ennen toimenpidettä ja olla tupakoimatta ainakin siihen asti kunnes leikkausalue on luutunut.

Yhteydenotto

Ota yhteyttä sinua hoitaneeseen yksikköön, jos

- kipsi murtuu, menee rikki tai on liian väljä
- kipsi painaa, hankaa tai kiristää
- kipsi kastuu
- kipsin läpi / alta tulee verenvuotoa
- varpaat ovat kylmät, sinertävät ja tunnottomat
- kipu lisääntyy eivätkä kipulääkkeen ottaminen ja kohoasento helpota kipua
- sinulla on kuumetta yli 38 astetta