

---

## Yläraajakipsauksen 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. Sormien 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 ajanvarauskirjeen.

Ompeleiden poisto: \_\_\_\_\_

### Kuntoutuminen

Liikuttele ahkerasti kipsatun raajan vapaina olevia sormia. 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.

### Kivun hoito

Käytä kipulääkettä annettujen ohjeiden mukaan. Turvotuksen ja kivun vähentämiseksi pidä raajaa koholla mahdollisuuksien mukaan. Kylmäpakkaus kipsin päällä saattaa helpottaa kipua ja turvotusta.

### Kipsin poiston jälkeen

- Raajaa on hyvä kylvettää ja rasvata
- Raajaa saa liikutella ja rasittaa lääkärin antamien ohjeiden mukaan.

---

## Ota yhteys, jos

- Kipsi murtuu, menee rikki tai on liian väljä
- Kipsi painaa, hankaa tai kiristää eikä turvotus vähene puolen tunnin kohoasennosta ja särkylääkkeestä huolimatta
- Kipsin läpi / alta tulee verenvuotoa
- Sormet ovat kylmät, sinertävät ja tunnottomat
- Kipsi haisee pahalle tai on märkä
- Sinulla on kuumetta yli 38°.