

Øvelsesprogram

Gentag hver øvelse 15 gange og udfør øvelserne 4-5 gange dagligt.

Bøj i en glidende bevægelse først yder- og mellemlid, dernæst knoed til fuldt håndknyt. Fingrenes knoed bøjes helt. Stræk herefter fingrene helt ud.

Saml og spred fingrene. Vær opmærksom på at holde fingrene strakte.

Før tommelfingerspidsen til spidsen af hver af de andre fingre, én efter én.

Før tommelfingeren i en bue så langt væk fra håndfladen som muligt for at nå roden af lillefingeren.

Du skal danne et stort 'O' med hver af fingrene. Stræk fingrene ud mellem hvert 'O'.

Bøj og stræk albuen. Husk generelt at bevæge skulderen. Løft og sænk evt. skuldrene og sving armen rundt i store cirkler.



Holbæk Sygehus
Akutafdelingen
Smedelundsgade 60
4300 Holbæk

E-mail: hol-akut@regionsjaelland.dk

Afdelingstelefon: 59 48 38 00

Skadetelefonen: 1818

www.holbaeksygehus.dk/afdelinger/akutafdeling

Nr. 1+3. marts 2023

Armen eller benet i gips

Holbæk Sygehus, Akutafdelingen



REGION SJÆLLAND
HOLBÆK SYGEGEHUS
- vi er til for dig

Når du har fået armen eller benet i gips

Formålet med gipsbandagen er, at den holder bruddet stabilt, indtil det er helet.

Vigtig info

- Gipsen må ikke blive våd. Brug en plasticpose over gipsen, når du bader.
- Gipsen må ikke knække. Hvis det sker, skal du kontakte Akuttefonen på 70 15 07 08.
- Undgå at dække gipsen til med dyne eller tæppe de første 24 timer, mens den tørrer. Jo hurtigere gipsen tørrer, jo stærkere bliver den.
- Brug aldrig strikkepinde eller andet hårdt og skarpt til at klø med under gipsbandagen. Der opstår nemt rifter, der kan gå betændelse i.

NB: Det er uforsvarligt at køre bil eller andet motorkøretøj med armen eller benet i gips.

Smerter og hævelse

Gipsbandagen må ikke trykke eller genere dig. For at mindske smerte og hævelse skal du sørge for, så ofte som muligt, at holde armen over hjertehøjde – eller benet over hoftehøjde.

Du kan forebygge smerter ved at tage smertestillende håndkøbs-medicin som fx Panodil evt.

suppleret med Ipren. Dosis efter anvisning på præparatet.

Armen i gips

Det første døgn kan du have armen i en armslynge eller på en lejrings-pude, for at skåne gipsen. Du må gerne tage armslyngen af, når du ligger i sengen.

Du må ikke bære tunge ting med armen, så længe gipsen er på, men det er vigtigt at du bruger hånden i lette daglige gøremål, som fx påklædning, personlig hygiejne, spisning og lettere rengøring.

Øvelser for at mindske reaktioner

Hvis det prikker og stikker i fingrene, kan det skyldes hævelse. Prøv at holde hånden højt og bevæg fingrene.

Hvis der kommer dunkende smerter eller fingrene bliver blålige, hvidlige eller kolde, skal du kontakte Skadetelefonen på tlf. 1818.

Bevægelse styrker kredsløbet og mindsker hævelsen. Se bagsiden for øvelsesprogram.

- Løft hånden højt over hovedet ca. 1 minut hver time de første dage, indtil hævelsen er svundet
- Bevæg fingrene, albueleddet og skulderleddet som anvist på bagsiden.
- Bevægelserne må ikke være så kraftige, at det gør ondt i bruddet

Benet i gips

Du må på intet tidspunkt gå eller støtte på gipsen, da den ikke er stærk nok og vil knække.

Reaktioner

Hvis det prikker og stikker i tærne kan det skyldes hævelse. Prøv at holde benet over hoftheniveau.

Hvis gipsbandagen strammer og det ikke hjælper at holde benet højt, kan tærne blive blålige, hvidlige eller kolde (sammenlign med den anden fod).

Sker dette, kontakt Skadetelefonen på tlf. 1818.

Bevægelse styrker kredsløbet og musklerne

- Ved gips fra fod til hofte skal du løfte benet til vandret stilling 6 gange efter hvert måltid.
- Ved gips fra fod til knæ skal du bøje og strække i knæ og hofte 6 gange efter hvert måltid. Bevægelserne må ikke være så kraftige, at det gør ondt i bruddet.

Efterbehandling og kontrol

Gipsen skal fjernes hos egen læge om ____ uger. Husk at bestille tid.

I nogle tilfælde vil der være behov for efterbehandling/kontrol i Ortopædkirurgisk Ambulatorium.

Efter behandling i skadestuen bliver din skadejournal og røntgenbilleder den først-kommende hverdag gennemgået på røntgenkonference, hvor flere læger deltager. Finder de her anledning til at ændre i oprindelig plan, vil du blive kontaktet telefonisk. OBS: Der ringes fra hemmeligt nummer. Skal du i Ortopædkirurgisk Ambulatorium, vil du modtage en indkaldelse i din e-boks eller pr. brev med den videre plan.

Har du ikke modtaget indkaldelsen efter 7 dage, skal du ringe og aftale tid på tlf. 59 48 44 70, hverdage kl. 08.30-13.00.

Brug for hjælpemiddel?

Hvis du efter udskrivelse eller afsluttet skadestue-behandling oplever, at du mangler et hjælpemiddel for at klare dine daglige aktiviteter i hjemmet (fx toiletbesøg eller bad), skal du kontakte din hjemkommune. Søg på kommunens hjemmeside for telefonnummer.

Spørgsmål

Du er velkommen til at kontakte Skadetelefonen på tlf. 1818 eller egen læge, hvis der er noget, du er i tvivl om i forbindelse med behandlingen.