



## Patientinstruktioner vid gipsvård

Följ noggrant vårdpersonalens gymnastikinstruktioner

- Fingrarna och tårna bör hållas varma och rörliga.
- Om det förekommer blåmärken ovanför eller nedanom gipset, är det helt vanligt och ofarligt.
- Under de första dagarna efter gipsningen värker ofta frakturstället, men det minskar då man håller kroppsdelens i högläge och tar värkmedicin enligt instruktionen.

### Kom ihåg att träna under gipsvården!

- Träna den gipsade kroppsdelens. Man bör röra på de lediga tårna och fingrarna flitigt (åtminstone 100 gånger per dag) för att aktivera blodomloppet och minska svullnaden.
- Det är viktigt att man rör på lederna utanför gipset att undvika förstelning.
- Träna också musklarna innanför gipset, så de inte mistar sin styrka.
- Använd den gipsade delen så mycket som möjligt under det dagliga arbetet.

### Badning, simning och bastubad

- Vät ej gipset, för då mjuknar det.
- Gå ej i bastu så länge du har gipsförband.
- Skydda gipset noggrant med plast då du duschar.

### Sköt om gipset väl

- Man får ej själv avkorta eller forma om gipset.
- Avlägsna ej gipset, inte ens för en kortare tid, utan läkarens tillstånd.
- Något föremål får ej föras under gipset, för detta kan söndra huden och förorsaka infektion.
- Stöd ej på gipset utan läkarens lov.

Vid problem (gipset går sönder eller känns löst, ifall du känner mycket stark klåda, värken fortsätter trots högläge, gipset spänner eller har börjat lukta) bör man ta kontakt enligt följande:

Den dagkirurgiska enheten vardagar klockan 07.00–15.00, telefon 06 213 1552

Den egna hälsocentralen eller arbetshälsovården

Telefonrådgivning måndagar till torsdagar klockan 15.00–08.00 och fredagar klockan 14.00–08.00 samt dygnet runt under helger och veckoslut, telefon 116 117



Österbottens välfärdsområde • [www.osterbottensvalfard.fi](http://www.osterbottensvalfard.fi) • Växel 06 218 1111

Denna anvisning är ämnad för våra patienter som är i ett vårdförhållande.