

## Informasjon om gips

Det finnes to typer gips, kalkgips og syntetisk gips.

Kalkgips trenger ett døgn på å tørke, mens syntetisk gips er tørr etter ca. 30 min.

Vær ekstra forsiktig med gipsen i denne perioden

Vær oppmerksom på at gipsen kan bli for trang!

### Ta kontakt med ditt akuttmottak på telefon dersom

- smertene rundt bruddstedet forverres
- fingre/tær prikker eller sovner
- fingre/tær blir bleke eller føles kalde
- gipsen trykker eller gnager
- gipsen ødelegges eller blir myk over bruddstedet
- gipsen blir for løs

Hold den gipsede lemsdelen høyt når du er i ro for å redusere hevelse og smerter i bruddstedet.

- En gipset fot holdes **over** hofte høyde (pute på stol)
- Ved gipset arm holder du hånden **over** albue høyde
- Ha armen eller benet på pute om natten

Smertene ved bruddskader avtar ofte når lemsdelen stabiliseres med gips.

Bruk evt. smertestillende medikamenter etter legens forordning.

Gipsen og foringen må ikke bli våt (gjelder ikke dersom du har fått dusjstrømpe).

Du kan bruke dobbel pose og god taping, evt. spesialpose kjøpt på apotek ved dusjing .

Det er normalt med blålig misfarging og hevelse nedenfor bruddstedet. Det er også normalt med kløe under gipsen.

### Øvelser

- Knyt og strekk fingrene eller tærne flere ganger daglig (gjærne 10 ganger hver time)
- Beveg leddene som ikke er gipset flere ganger daglig (gjærne 10 ganger hver time)
- Ved armbrudd: bruk armen mest mulig, men unngå tunge løft



trygghet når du trenger det mest