

## Gipsverband

Liebe Patientin, lieber Patient,

nach der Gipsversorgung in der Notaufnahme möchten wir Ihnen einige wichtige Hinweise geben, damit Sie bestmöglich mit Ihrem Gipsverband umgehen können.

Diese Hinweise helfen dabei, Komplikationen zu vermeiden und eine schnelle Heilung zu unterstützen..

### **Wann sollen Sie wieder in die Notaufnahme kommen?**

- **Akute Schmerzen oder Druckgefühl:** Wenn sich akute Schmerzen im Bereich des Gipses oder starker Druck aufbaut, auch nachdem die Schmerzmedikation eingenommen wurde
- **Taubheitsgefühl:** Wenn sie ein Taubheitsgefühl an der entsprechenden Extremität haben (wie Ameisenkribbeln) oder bläuliche Verfärbungen auftreten
- **Starker Schwellungsdruck:** Bei starkem Anschwellen des betroffenen Bereichs, der den Gipsverband unangenehm drückt
- **Veränderungen im Gips:** Wenn der Gips bricht, sich löst oder anderweitig beschädigt wird, müssen wir den Verband möglicherweise neu anlegen
- **Blutgeruch oder unangenehmer Geruch:** Ein unangenehmer oder fauliger Geruch aus dem Gipsverband kann auf eine Infektion hinweisen

### **Worauf sollten Sie achten?**

- **Schwellung und Hautveränderungen:** Achten Sie darauf, dass keine Hautreizungen oder Druckstellen durch den Gips entstehen. Sollten diese auftreten, suchen Sie ärztlichen Rat
- **Durchblutung:** Wenn Ihre Finger oder Zehen blau oder sehr kalt werden, ist dies ein Zeichen für eine eingeschränkte Durchblutung. In diesem Fall müssen Sie sofort ärztliche Hilfe in der Notaufnahme suchen
- **Vermeiden Sie Feuchtigkeit:** Halten Sie den Gips trocken. Feuchtigkeit kann den Gips aufweichen und seine Stabilität beeinträchtigen. Verwenden Sie Plastiktüten oder Abdeckungen beim Duschen

## Wie sollten Sie sich mit einem Gipsverband verhalten?

- **Schonung und Ruhe:** Ruhen Sie den betroffenen Bereich aus und vermeiden Sie unnötige Belastung. Versuchen Sie, das betroffene Gliedmaß hochzulagern, um Schwellungen zu reduzieren
- **Bewegung:** Achten Sie darauf, dass Sie den Gips nicht übermäßig belasten. Ein normales Maß an Bewegung, wenn es vom Arzt empfohlen wurde, ist jedoch sinnvoll, um Gelenksteifigkeit zu vermeiden
- **Schmerzmittel:** Nehmen Sie Schmerzmittel nur in der empfohlenen Dosis. Wenn die Schmerzen trotz der Medikation anhalten oder sich verstärken, suchen Sie ärztlichen Rat

## Was ist Tabu mit einem Gipsverband?

- **Kein Kratzen:** Bei Jucken versuchen Sie niemals, den Gips von innen zu kratzen. Verwenden Sie keine scharfen Gegenstände, um den Gips zu bearbeiten
- **Vermeiden Sie starke Belastung:** Heben Sie keine schweren Gegenstände und belasten Sie das betroffene Bein oder den Arm nicht mehr als notwendig
- **Keine heißen Quellen:** Vermeiden Sie heiße Bäder, Saunen oder heiße Duschen, da der Gips durch Wärme weicher werden könnte und seine Stabilität verliert
- **Keine Selbstbehandlung:** Entfernen Sie den Gips nicht selbst oder versuchen Sie nicht, Änderungen vorzunehmen, ohne Rücksprache mit einem Arzt zu halten
- **Keine Armschlinge verwenden:** Vermeiden Sie Armschlingen an ihrem gebrochenen Arm, dies führt zu Gelenksteifigkeiten, Fehlhaltungen und hilft nicht der natürlichen Heilung

## Was dürfen Sie tun?

- **Normale Alltagsaktivitäten:** Solange es der Schmerz zulässt, können Sie alltägliche Aktivitäten wie Gehen, Sitzen und leichte Bewegungen ausführen. Passen Sie jedoch auf, dass Sie den Gips nicht unnötig beanspruchen
- **Sanfte Mobilisation:** Falls vom Arzt empfohlen, können Sie leichte Bewegungsübungen zur Vermeidung von Gelenksteifigkeit durchführen. Diese sollten immer in Absprache mit dem behandelnden Arzt oder Physiotherapeuten erfolgen

- **Hygiene:** Waschen Sie die Haut in der Nähe des Gipses vorsichtig mit einem feuchten Tuch, vermeiden Sie jedoch, den Gips nass zu machen. Verwenden Sie keine Lotionen oder Cremes auf der Haut unter dem Gips

### Weitere Empfehlungen

- **Kontrolltermine:** Halten Sie die geplanten Kontrolltermine bei Ihrem Arzt oder in der Notaufnahme ein, um den Heilungsprozess zu überwachen und rechtzeitig Anpassungen vorzunehmen
- **Kontaktinformationen:** Falls sich der Zustand des betroffenen Bereichs verschlechtert oder Fragen auftreten, zögern Sie nicht, sich an uns zu wenden

### Bewegungsübungen zur Verbesserung der Durchblutung

- **Armverband:** Finger mehrmals ganz strecken und wieder zur Faust schließen
- **Verband bis zum Ellenbogen:** Mehrmals täglich bis auf Schulterhöhe anheben und den Unterarm strecken und beugen
- **Verband bis zur Schulter:** Mehrmals täglich Arm auf Schulterhöhe anheben, dann halbkreisförmige Bewegungen im Schultergelenk durchführen
- **Verband bis zum Knie:** Mehrmals täglich das Bein so weit wie möglich anwinkeln, die Zehen bewegen und den Fuß wieder abstellen
- **Verband bis zur Hüfte:** Das Bein mehrmals täglich waagrecht anheben

### Kontakt

Bei leichteren Beschwerden, für Rezepte oder Krankschreibungen wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt, den Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigung (Zentrale Telefonnummer 116 117) oder an die GoIn Praxis in Neuburg oder Ingolstadt.

**Eine baldige Genesung!**

**Ihr Team der Akut- und Notfallmedizin**