Information till dig med

helbensgips

Arbetsterapi/fysioterapi, Skaraborgs Sjukhus, 2021-05-11

När du är gipsad minskar den naturliga möjligheten för benmuskulaturen att pumpa bort vätska. Detta ökar tendensen till svullnad, risk för blodpropp samt kan ge dig mera smärta. Sitt inte långa stunder med benet hängandes nedåt utan lägg upp ditt gipsade ben högt när du är i vila. Placera benet i högläge även nattetid.



Cirkulations- och andningsövning

1. För att minska risken för blodpropp ska du kraftigt knipa och spreta med tårna, utför detta minst 30 gånger per vaken timme. Kombinera denna övning med högläge enligt bilden.





2. Andas ca 10 djupa, lugna, andetag i följd per vaken timme den tiden du är mer sängliggande än vanligt. In genom näsa och ut genom lätt slutna läppar för att återfå en bra lungfunktion.

Om foten inte är gipsad ska du istället trampa uppåt och nedåt med hela foten minst 30 gånger/vaken timme.





Du kan med fördel ligga på mage för att sträcka ut höften och avlasta ryggen. *Lägg gärna en liten kudde under fotleden för att avlasta tårna.*



Under gipstiden förlorar du muskelstyrka och koordination. Det är därför viktigt att du utför följande övningar för att förebygga detta.

Utför nedanstående övningar 3 gånger per dag för att öka cirkulationen och förbättra läkningsprocessen. Börja med ett fåtal repetitioner för att efterhand öka antalet när ditt ben känns bättre.

Stå med rak rygg, gärna med stöd. Stå t.ex. på några böcker eller ha en sko på det icke-gipsade benet för att inte slå i den gipsade foten i marken.

För det gipsade benet rakt bakåt utan att luta ryggen framåt. Håll kvar ett par sekunder och för benet sakta tillbaka igen. Upprepa.



För det gipsade benet ut i sidled utan att luta ryggen åt sidan. Håll kvar några sekunder och för benet sakta tillbaka igen. Upprepa.



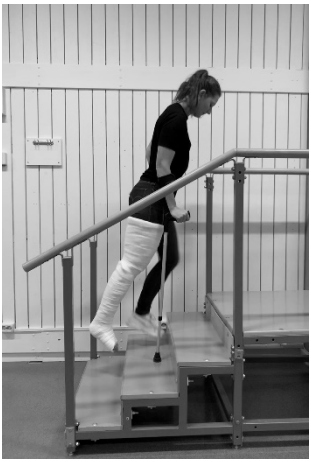


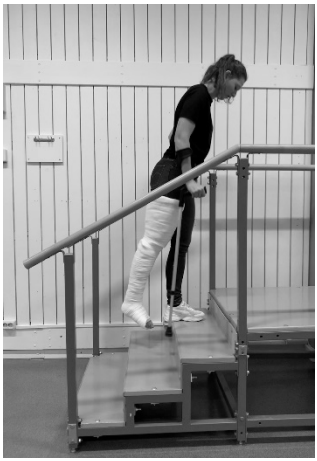
Förflyttning i och ur säng

Om du fått restriktioner om att inte med egen muskelstyrka lyfta benet från underlaget kan du använda armarna och/eller en slynga runt underbenet för att underlätta förflyttning i/ur säng.







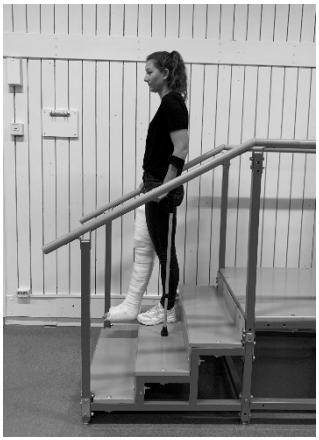


Instruktion trappgång

Uppför:
Håll i räcket med ena handen och kryckan i andra handen (du kan lägga hela underarmen mot räcket). Placera kryckan på samma nivå som du står på. För bak gipsade benet. Lyft dig upp till nästa steg utan att flytta kryckan.







Nedför:
Håll i räcket med ena handen och kryckan i andra handen (du kan lägga hela underarmen mot räcket). Placera kryckan på steget nedanför. Sträck fram gipsade benet. Lägg vikten på armarna och sänk dig ner till steget nedanför.

Håll gipset torrt! Utsätt inte gipset för väta då gipset luckras upp. När du duschar ska du plasta in hela gipset med ett duschskydd (finns på Apoteket) alternativt en sopsäck. Lägg en handduk runt gipskanten, tejpa därefter dusch-skyddet uppe vid ljumsken för att undvika att vatten kommer i kontakt med gipset.
Kom ihåg att skydda gipset vid regnigt/snöigt väder.

Om gipset/ortosen/förbandet skaver, klämmer eller går sönder samt om du får tilltagande smärta, svullnad eller domningar ring omedelbart:

Skövde: Ortopedmottagningen (mån – tors 07.30-14.30, fre 07.30-11.30) på tfn. 0500-43 18 48

Lidköping: Sjuksköterskerådgivning ort.avd Lidköping (mån, ons och tors 7:30-10:00. Knappval 3) på telefonnummer: 0510-851 21

Övrig tid kontakta sjukvårdsrådgivningen på tfn. 1177

VGR4241