

# Till dig som fått underbensgips

## Benet svullnar lätt!

När du sitter, lägg upp benet på en stol.

När du ligger, lägg kuddar under madrassen vid fotändan.

## Högläge ger:

- Minskad svullnad
- Snabbare sårhäkning
- Förbättrad blodcirkulation
- Smärtlindring om du har ont

Om du trots högläge, får nedsatt känsel, kalla tår, om tårna blir bleka eller blåtonade, skall du söka läkare akut. Du skall även höra av dig om du får feber.



## Trappgång

### Uppför:

Börja med det friska benet därefter med det skadade (gipsade) benet och kryckkäpparna.

### Nedför:

Börja med kryckkäpparna och det skadade (gipsade) benet, därefter det friska benet

**Gång:** När du går, skall du \_\_\_\_\_ på det gipsade benet.

**Om du får belasta på benet, använd alltid gipsskon då du går inomhus och utomhus.**

Tänk på att röra i höft- och knäleden så att gången blir så normal som möjligt.

Skydda gipset från vatten och fukt.

Blir gipset vått förlorar den sin hållfasthet och stabilitet.

Vid behov kontakta Ortopedimottagning Mölndal på [www.1177.se](http://www.1177.se)