

Gipsinformation till dig som behandlas med kalk- eller plastgips

Kalkgips är torrt efter 48 timmar och plastgipset efter 1 timma.

Om du får belasta ditt gips får detta ske först efter att det torkat. Gipssko/behandlingssko ska **alltid** användas vid belastning både inomhus och utomhus.

Dusch

Vid dusch måste du skydda gipset mot vatten, Detta gäller både plast och kalkgips. Använd plastpåse och tejp eller köp gipsskydd på apoteket.

Högläge

Undvik att ha armen eller benet hängande då detta ger svullnad vilket försvårar sår läkningen och kan göra att gipset klämmer. Lägg upp benet på en stol då du sitter och armen på en kudde. Om armen eller benet är mycket svullet så lägg benet eller armen i ordentligt högläge över hjärthöjd.

Aktivitet

Det är viktigt att hålla igång rörligheten i de leder som inte är gipsade. Fingrar, tår, armbåge, axel, fot och knä. Det är individuellt hur aktiv man kan vara när man är gipsad. Blir man lätt svullen måste man vila med ordentligt högläge. Risken för svullnad är störst när skadan är färsk. Svullnad gör att gipset blir för trångt och det kan påverka blodkärl och nerver. Vi rekommenderar inte att du flyger om du har ett cirkulärt gips. Om du måste flyga, kontakta först ditt flygbolag och fråga.

Var observant på

- Ökad smärta
- Svårighet att röra fingrar eller tår
- Nedsatt känsel
- Oklar feber

Om du har något av dessa symtom och det inte hjälper med högläge eller om gipset gått sönder, skaver eller blivit för stort kontakta:

- **Dagtid:** Kirurg-ortopedmottagningen 0322-22 64 00 Ring gärna tidigt på morgonen.
- **Kvällar och helger:** Akutmottagningen 0322-22 60 00 endast för akuta besvär som inte kan vänta.

Efter att du blivit av med gipset krävs ett antal veckor/månader av träning innan du är igång som vanligt igen.