



**Spital Thurgau**

FRAUENFELD



Informationen  
**Alles zu Ihrem Gips**

 **Chirurgie, Orthopädie & Handchirurgie**

# Geschätzte Dame

## Geschätzter Herr

Man hat Ihnen zur Ruhigstellung und zur Unterstützung des Heilverlaufs einen synthetischen Stützverband angelegt.

Er ist wesentlich leichter und dabei stabiler als ein herkömmlicher Gipsverband. Trotzdem wird sich Ihr Leben in den nächsten Wochen ändern. Hilfe und Erleichterung werden Ihnen die folgenden Hinweise geben.

### **Wichtiges in den nächsten Tagen**

Ihr Gips ist in den ersten 24 Stunden nach dem Unfall gespalten, das heisst, man schneidet ihn wieder auf, so dass er sich, wenn es eventuell zu einer Zunahme der Schwellung kommt, etwas weiten kann. Nach 4 bis 5 Tagen, wenn die Schwellung am Abklingen ist, wird dieser mit einer speziellen Binde wieder geschlossen – in Ausnahmefällen erneuert.

Da eine Ödembildung (Anschwellen der Finger/Zehen) nach einem Unfall (Knochenbruch) praktisch immer auftritt, sollte man einige Dinge beachten:

### **Hochlagern und bewegen**

Den Arm oder das Bein sollte man vor allem in den ersten paar Tagen so oft wie möglich hochlagern über die Herzhöhe! Die Finger/Zehen sollten häufig bewegt werden.

### **Übungen für Arme oder Beine**

Diese Übungen sollten über die ganze Behandlungszeit hinweg, mindestens 10 mal/Tag, gemacht werden!

#### *Armfrakturen*

- Finger mehrmals täglich zur Faust schliessen und wieder öffnen. Man kann auch einen weichen Gegenstand in der Hand kneten oder mit Hilfe der anderen Hand die Finger strecken/biegen!
- Mit dem Daumen jeden anderen Finger berühren
- bei Verbänden bis zum Ellbogen Arm auf Schulterhöhe anheben und im Ellbogengelenk zur Schulter hin beugen und wieder strecken
- bei Verbänden bis zur Schulter beide Arme auf Schulterhöhe anheben und in beide Richtungen kreisen lassen

### *Beinfrakturen*

- Freibewegliche Zehen immer wieder bewegen/spielen
- Wadenmuskulatur anspannen
- bei Verbänden bis zum Knie das Bein in Knie und Hüfte beugen und strecken (6 × täglich)
- bei Verbänden bis zur Hüfte das Bein bis zur Waagrechten nach vorn anheben (6 × täglich)

### **Muskulatur**

Man kann die Muskulatur aktiv unterstützen und somit den Muskelschwund teilweise verhindern! Daher sollten isometrische Übungen gemacht werden, das heisst, aktives Anspannen und Entspannen der Muskulatur.

### **Wichtiges für das alltägliche Leben**

Der Stützverband bietet Ihnen so viel Tragekomfort und Beweglichkeit wie möglich, wenn Sie folgende Punkte beachten:

- Vermeiden Sie extreme Belastungen
- Tragen Sie keinen Nagellack auf, da dieser die optische Kontrolle der Blutzirkulation erschwert
- Baden/Duschen ist mit einer Schutzhülle (Plastiktüte) möglich.
- Wird der Verband unerwünscht nass, föhnen Sie diesen möglichst kühl trocken.

### *Armfrakturen*

Im gut anliegenden Gips ist ihr Bruch vor Bewegungen geschützt, jedoch dürfen Sie keine schweren Lasten tragen oder sich mit dem verletzten Arm abstützen! Tragen Sie keine Ringe, da diese bei möglichen Schwellungen die Durchblutung stören.

### *Beinfrakturen*

In der Regel dürfen Sie das Bein im Gips mit 10 bis 15 kg belasten, beachten Sie hier jedoch die Verordnung des Arztes (je nach Art des Bruches)! Die Belastung können Sie mit einer Waage kontrollieren. Der Bodenkontakt und eine gute Abrollbewegung sind sehr wichtig für eine bessere Durchblutung und ein sicheres Gehen.

### **Komplikationen – was tun wenn?**

1. Wichtig: Finger/Zehen kontrollieren – bei Farbveränderungen (dunkelblau oder schneeweiss), Ameisenlaufen, Einschlafen oder Taubheitsgefühl  
→ unverzüglich bei uns im Gipszimmer, Notfall oder bei Ihrem Hausarzt telefonisch melden!
2. Verursacht der Gips durch Druck oder Reibung Schmerzen?  
→ ebenfalls unverzüglich durch eine Fachperson kontrollieren lassen!

### **Was Sie vorher noch versuchen können**

1. Die betreffende Extremität (Arm/Bein) hochlagern und etwas kühlen (Eis im Plastiksack).
2. Finger/Zehen etwas durchmassieren und viel bewegen.
3. Sofern Sie einen gespaltenen Gips tragen, haben Sie die Möglichkeit, die obere Binde etwas zu lockern, jedoch nie den Gips selber entfernen!  
Es besteht die Gefahr, dass sich der Bruch verschiebt.

**Ungeachtet dessen sollte eine Gipskontrolle beim Hausarzt oder in unserem Gipszimmer am Folgetag erfolgen!**

### **Auskünfte**

Für Auskünfte, Probleme oder Termine melden Sie sich bitte telefonisch im Gipszimmer.

Telefon Gipszimmer: +41 52 723 81 88

**Wir wünschen Ihnen eine gute Besserung!**