

Kipsihoito-ohje käsitoimenpiteen jälkeen

Kipsiä pidetään usein 2–6 viikkoa riippuen toimenpiteestä ja sen laajuudesta. Hyvän toipumisen ja hoitotuloksen saavuttamiseksi noudata seuraavia ohjeita:

- Tarkkaile kipsattua raajaa
 - Kipsin tulee tuntua sopivalta
 - Kipsi ei saa painaa, hangata, hiertää tai puristaa
 - Vapaana olevien sormien pitää pysyä liikkuvina ja lämpiminä
 - Käsi turpoaa usein aluksi, mutta se ei saa puutua eikä siinä saa tuntua pistelyä tai voimakasta leposärkyä
- Pidä kättä kohoasennossa, sydämen tason yläpuolella, turvotuksen vähentämiseksi esim. tyynyjen avulla ensimmäisten 2-3 päivän aikana.
- Älä kanna kättä kantositeessä, sillä nivelten ja lihasten toimintakyvyn pitää pysyä hyvänä

Kipsin hoito

- Älä kastele kipsiä, äläkä mene kipsin kanssa saunaan. Kipsin alla oleva materiaali voi kastuessaan hautoa ihoa, aiheuttaen ihorikkoja ja tulehduksen. Sauna ja lämpö lisäävät käden turvotusta.
- Suojaa kipsi ennen suihkuun menoa muovipussilla ja sulje muovi teipillä tiiviisti.
- Älä työnnä mitään kipsin ja ihon väliin esim. raaputtaaksesi, jotta iho ei rikkoudu ja tulehdu.

Kuntoutumista edistävät harjoitukset

- Noudata sinulle annettuja kuntoutusohjeita
- Liikuttele vapaana olevia niveliä usein
- Jännitä ja rentouta kipsin sisällä olevia lihaksia säännöllisesti

Ota yhteyttä, jos:

- Kipsi alkaa haista märkäiseltä tai sen läpi tulee eritystä
- Kipsattua raajaa pisteleä ja/tai puutuu kohoasennosta huolimatta
- Kipulääkitys on riittämätöntä

Tarvittaessa yhteydenotto kipsimestarille arkisin klo 8–14 p. 014 269 1882, muuna aikana päivystyksen numeroon p. 014 269 3102