

## Kipsihoito-ohje

Sinulle on murtuman hoidoksi laitettu kipsi. Kipsin pitoaika on murtumasta riippuen 4-6 viikkoa. Hyvän toipumisen ja hoitotuloksen saavuttamiseksi:

### Tarkkaile kipsattua raajaa

- Kipsi tuntuu sopivalta
- Kipsi ei saa painaa, hangata, hiertää tai puristaa
- Vapaana olevien varpaiden tai sormien pitää pysyä liikkuvina ja lämpiminä
- Murtunut raaja turpoaa usein aluksi, raaja ei kuitenkaan saa puutua eikä siinä saa tuntua pistelyä
  - Turvotusta vähentää raajan kohoasento tyynyjen avulla
  - Kohoasento on riittävä, kun raaja on sydämen tason yläpuolella
  - Älä kanna kättä kantositeessä, koska nivelten ja lihasten toimintakyvyn pitää pysyä hyvänä

### Hoida kipsiä oikein

- Kipsiä ei saa kastella
- Suojaa kipsi muovipussilla ja sulje muovi teipillä tiiviisti ennen suihkuun menoa
- Saunominen on kielletty kipsihoidon aikana
- Poikkeuksen tekee ns.kasteltava kipsi ja siitä saat erillisen ohjeen suullisesti ja kirjallisesti kipsaajalta
- Älä työnnä kipsin ja ihon väliin mitään (esim. raaputtaaksesi), ettei iho rikkoudu ja tulehdu

### Tee kuntoutumista edistäviä harjoituksia

- Noudata saamiasi kuntoutusohjeita
- Liikuttele vapaana olevia niveliä usein verenkierron vilkastuttamiseksi
- Jännitä ja rentouta kipsin sisällä olevia lihaksia

**Jos olet ollut osastolla tai kirurgian pkl:lla hoidossa niin soita klo 8–14 puh: (014) 269 1882 tai muuten Päivystys numeroon puh: 014 269 3102**

- Jos murtumahoidon kanssa ongelmia
- Kipsi alkaa haista märkäiseltä tai sen läpi tulee eritystä
- Kipsattua raajaa pistelee ja/tai se puutuu kohoasennosta huolimatta ja/tai kipulääkitys on riittämätöntä

***Jos olet yli 50-vuotias ja sinulla on ranne-, nilkka- tai olkaluun murtuma, sen osasyynä voi olla osteoporoosi. Keskussairaalan murtumahoitaja ottaa sinuun jälkikäteen yhteyttä puhelimitse.***