



ETELÄ-KARJALAN
hyvinvointialue



KASTELUN KESTÄVÄN KIPSIN KOTIHOITO-OHJE

Delta-dry pehmusteisen kipsin PITÄÄ antaa kastua pesulla käydessä.

- Tärkeää on pesulla käynnin yhteydessä lopuksi huuhtoa n.1-2 min puhtaalla vedellä saippua ja lika kipsin sisältä pois.
- Valumavesi tulee kipsin sisältä pois ja kosteus haihtuu kipsin läpi n. 1-1½h sisällä.

Kipsin kanssa on mahdollista käydä myös saunassa ja uimassa, ellei ole toisin ohjeistettu.

- Luonnon vesistöissä kannattaa pohjahiekkaa välttää, koska se jää kipsipehmusteen kudoksiin eikä lähde huuhtelemalla pois.

Turvotus vammautuneessa raajassa saattaa hoidon aikana lisääntyä / vaihtaa paikkaa, mikä voi aiheuttaa tuntemuksen siitä että kipsi puristaa.

- Turpoaminen on yleistä vamman alkupäivien aikana, sekä mustelman muuttuessa nestemäiseksi n. 1 viikon kohdalla.
- Nosta tällöin raaja sydämen yläpuolelle ja pidä raajaa kohoasennossa.
- Turvotuksen laskeminen vie aikaa ja pienikin alaspäin pito tuo turvotuksen helposti takaisin.

Tarkkailkaa kipsatun raajan, varpaiden / sormien väriä ja lämpöä sekä tuntoa.

Aktiivinen liikeharjoittelu parantaa verenkiertoa ja vapaana olevien nivelten toimintaa sekä ehkäisee lihasten surkastumista.

- Harjoituksia kannattaa tehdä riittävän usein.
- Jos raajan kipu estää harjoittelun, ottakaa etukäteen kipulääkettä annettujen ohjeiden mukaan.
- Rannemurtumissa välttää käden kiertoliikettä kipsihoidon ajan.

VIERASESINEITÄ EI SAA LAITTA KIPSIN SISÄÄN!

Syökää monipuolista ravintoa. Luiden paraneminen edellyttää riittävää kalkin ja D-vitamiinin saantia ravinnosta

Kun kipsi on poistettu, aloittakaa ihon hoito pesulla ja rasvauksella. Jatkakaa raajan kuntoutusta saamienne ohjeiden mukaisesti.

**Jos kipsi rikkoontuu, puristaa kohoasennosta
huolimatta, painaa, löystyy tai teillä ilmenee
alaraajakipsin aikana pohjekipua, ottakaa yhteyttä
kipsipoliklinikalle**



Yhteystietoja:

ETELÄ-KARJALAN hyvinvointialue

Kipsipoliklinikka

Kahilanniementie 2

53101 Lappeenranta

Päivystysapu:

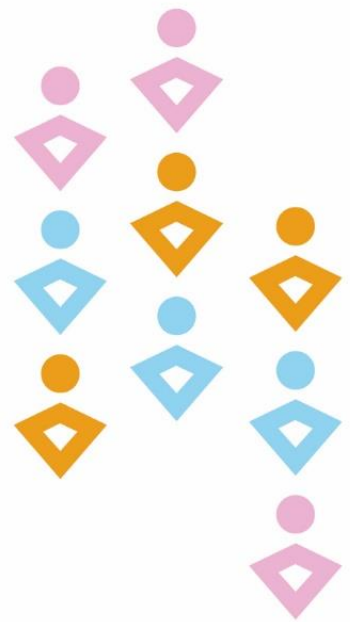
116117

www.ekhva.fi

Fysioterapian ajanvarausnumero

ma - pe klo 7:00 – 16

[05 352 6000](tel:053526000)



Jos olet yli 50-vuotias nainen tai
yli 60-vuotias mies ja olet saanut
murtuman pienellä
vammaenergialla, se voi olla
merkki heikoista luista ja teidän
olisi hyvä olla yhteydessä oman
terveysaseman
osteoporoosihoitajaan.

Kirjaamo

Valto Käkelän katu 3

53130 Lappeenranta

Vaihde 05 352 000 Faksi 05 352 7800

etunimi.sukunimi@ekhva.fi

www.ekhva.fi

Y-tunnus: 3221313-1