



**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 vkon 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 kiertoa kipsihoidon ajan.

## **VIERASESINEITÄ EI SAA LAITTA A KIPSIN SISÄÄN!**

Syökää monipuolista ravintoa. Luiden paraneminen edellyttää riittävä kalkan ja D-vitamiinin saantia ravinnosta

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

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



**ETELÄ-KARJALAN**  
hyvinvointialue

## Yhteystietoja:

**ETELÄ-KARJALAN** hyvinvointialue

### Kipsipoliklinikka

Kahilanniementie 2  
53101 Lappeenranta

### Päivystysapu:

116117

[www.ekhva.fi](http://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 terveystaseman osteoporoosihoitajaan.](#)