



KIPSATUN ALA- JA YLÄRAAJAN HOITO-OHJE Synteettinen materiaali ja woodcast

Rukan, Levin ja Pyhä-Luoston lääkäriasema Bene Finlandia

Yleistä: Teille on laitettu kipsi, jonka kuivumisaika on noin 1/2 tuntia. Kipsi ei kuivanakaan kestä raajan normaalia käyttöä. Kipsin täytyy olla ehjä, jotta murtuman paraneminen on tehokasta. Älkää muokatko tai leikatko kipsiä itse. Älkää työntäkö kipsin alle mitään esinettä ettei iho rikkoonnu. Noudattakaa lääkärinne antamia ohjeita.

Suihku, sauna, uiminen: Kipsiä ei saa kastella. Jos kipsin alla olevat pehmusteet ja materiaali kastuvat, ihon ärsyntyminen voi aiheuttaa ihorikon ja tulehduksen. Suojatkaa kipsi muovilla huolellisesti ja tiiviisti peseytymisen ajaksi. Pitäkää raajaa kohoasennossa, jotta kipsiin ei mene vettä. Kipsihoidon aikana ei saa sauna, koska hikoilu kostuttaa kipsin alla olevat materiaalit. Uiminen on kielletty. Jos kipsi jostain syystä kastuu, kuivatkaa kipsi esim. hiustenkuivaajalla.

Turvotus: Kipsattu raaja turpoaa helposti, koska normaali lihastyö raajassa on estynyt ja laskimoverenkierto on hidastunut. Pitäkää kipsattua raajaa kohoasennossa mahdollisimman paljon (sydämen tason yläpuolella). Turvotus laskee hitaasti. Jos kipsi painaa tai puristaa, muistakaa ensin kohoasento. Raajan kipua ja turvotusta voi ilmaantua pitkään kipsihoidon jälkeenkin. Kipulääke vähentää turvotusta ja helpottaa liikkumista. Noudattakaa kipulääkkeen osalta lääkärin antamia ohjeita.

Lihasharjoittelu: Aktiivinen liikeharjoittelu laskee turvotusta, parantaa verenkiertoa ja vapaana olevien nivelten toimintaa. Lihasharjoittelu ehkäisee myös lihasten surkastumista sekä laskimotukoksia. Muistakaa liikutella sormia/ varpaita säännöllisesti. Supistakaa lihaksia kipsatussa raajassa vähintään 5 minuuttia per tunti. Rannemurtumissa tulee ranteen kiertoa välttää koko kipsihoidon ajan. Kipsattua kättä ei saa kuormittaa, eikä sillä saa nostaa raskaita taakkoja. Voitte ottaa kipulääkkeen ennen lihasharjoituksia, jos kipsatussa raajassa on kipua. Noudattakaa lääkärin määräyksiä kipulääkityksen suhteen.

Tarkkailkaa kipsatun raajan ja varpaiden/ sormien väriä, lämpöä ja tuntoa, joiden pitää pysyä normaaleina. Mustelma murtuma-alueelta voi levitä alaspäin.

Milloin lääkäriin: Jos kipsi rikkoutuu tai puristaa/ painaa kohoasennosta huolimatta. Jos kipsi löystyy, haisee märkäiseltä, kipsin alta tulee eritettä tai teille ilmaantuu esim. kipua pohkeessa. Jos teillä on kohtuutonta kipua eivätkä kipulääkkeet auta tai teille nousee kuume yli 38-astetta. Jos raajan väri tai lämpö muuttuu oleellisesti. Jos raajan tunto heikkenee lihasjumpasta huolimatta. Lääkärin vastaanotolle voi varata tällöin ajan aukioloaikojen puitteissa.

Jos teille ilmaantuu hengenahdistusta, ottakaa yhteys päivystykseen välittömästi!

Kipsin poiston jälkeen on hyvä hoitaa kipsin alla ollutta ihoa suihkuttamalla ja rasvaamalla.

Noudattakaa lääkärin määrittämiä hoito-ohjeita ja jatkotoimenpiteitä.