

# Benet i gips

Du har fået dit ben i gips. Du kan her læse mere om, hvad du skal være opmærksom på, og hvilke øvelser du kan lave, mens dit ben er i gips.

Du har i dag fået anlagt en letvægtsgips (x-lite) på dit ben. Vær derfor opmærksom på følgende.

## Gipsen hærdet i løbet af ½ time

Den første ½ time, indtil gipsen er hærdet, må du ikke belaste/støtte eller støde gipsen og helst heller ikke dække den til.

## Vigtig information

Gipsen må ikke blive våd. Tag en plastikpose over gipsen når du skal i bad. Du kan købe speciel badeovertræk, fx på apoteket.

Gipsen kan varmes op med en hårtørrer og bliver således lidt blød. Du kan derved rette eller glatte generende kanter og spidser.

Du må kun støtte på benet i gips, hvis lægen har givet tilladelse til det. Hvis tilladelse er givet, har du fået udleveret en gipsesko. Du skal altid have skoen på benet, både udendørs og indendørs.

Det er vigtigt, at du har en solid sko (gerne snøresko) eller evt. en træsko på det raske ben med en hælthøjde som gør, at benene er lige lange. Du kan evt. supplere med et indlæg i skoen/træsko.

Du må ikke selv fjerne gipsen.

## Kløe

Brug aldrig en strikkepind eller andet hårdt og skarpt til at kløe med under gipsen. Der kommer nemt rifter og sår, som kan blive betændte og smertefulde.

## Misfarvning

Du kan opleve en blålig misfarvning af dine tæer på grund af, at blødning fra operationsstedet trækker ned i tæerne. Det har ingen betydning, og forsvinder af sig selv.

## Hævelse

For at holde leddene i gang, samt fjerne og forebygge hævelse, er det vigtigt at gøre følgende:

- Sid med benet højt (over hjertehøjde)
- Lig med benet højt om natten (over hjertehøjde)
- Stræk og bøj tæerne 5-10 gange hver time (med mindre, at lægen har forbudt dette)
- Bøj og stræk knæ og hoftelid 5-10 gange hver time
- Spænd og afslap læg og lårmuskel 5-10 gange hver time

## Kontakt os eller vagtlæge/akuttefon (på helligdage og weekender) hvis:

- Gipsen trykker, strammer eller gnaver
- Der er snurrende eller sovende fornemmelse i tæerne
- Tæerne bliver blege, kolde eller følelsesløse
- Smerterne forværres selv om du har ligget med benet højt
- Gipsen knækker
- Gipsen bliver våd

## Plan

Du kommer ind til os og får gipsen af. Du får tid til dette.