

# Benet i gipsskinne

Du har i dag fået lagt dit ben i en gipsskinne. Du kan her læse, hvad du skal være opmærksom på, og hvilke øvelser du kan lave, mens du har gipsskinnen på.

Du har i dag fået anlagt en letvægtsgips (x-lite) skinne 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 er kun en skinne, du må derfor ikke støtte på foden, da den ikke er beregnet til dette. Brug stokke for at komme omkring.

Gipsen må ikke blive våd. Tag en plastikpose over gipsen når du skal i bad. Du kan købe speciel badeovertræk, fx på apoteket. Brug evt. en badebænk plastikhavestol eller lign., så du sidder sikkert i badet. Undgå at stå på et ben i badet så du ikke glider ved et uheld, og skader dit opererede ben.

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

Du må ikke selv fjerne gipsskinnen.

## Kløe

Brug aldrig en strikkepind eller andet hårdt og skarpt til at kløe med under gipsbandagen. Der opstår nemt rifter, 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 gipsskinnen af. Du får tid til dette.