

# Uw been en/of voet in het gips

Instructies en oefeningen



Ommelander Ziekenhuis  
Groningen



U bent in het Ommelander Ziekenhuis onder behandeling vanwege letsel aan uw been en/of voet. U heeft al gips of u krijgt een gipsverband aangelegd. De volgende instructies en oefeningen zijn belangrijk voor uw herstel.

## Instructies

- **Douchen met gips: laat het gips niet nat worden**  
Gips mag niet nat worden. Doe bij het douchen daarom eerst een handdoek en daarna een plastic zak over het gips. Plak de zak goed met tape af op uw huid. Zo voorkomt u dat er water onder de zak doorloopt. U kunt ook een speciale douchehoes voor uw been gebruiken. Informatie hierover kunt u op de gipskamer krijgen. Bescherm uw gips ook tegen de regen.
- **Houd uw been hoog**  
Leg uw gipsbeen of gipsvoet hoog om zwelling te voorkomen. Uw voet moet hoger liggen dan uw knie en uw knie hoger dan uw heup. Uw knie is daarbij licht gebogen. Ondersteun uw gehele been door kussens.
- **Leg uw been of voet niet op harde randen**  
Leg uw been of voet met het gipsverband niet op harde randen. In gips kan dit drukplekken en ongemak geven. Leg er een kussen onder.
- **Krab niet met iets scherps onder het gips**  
Krabben met iets scherps onder het gips kan wondjes veroorzaken. U kunt met een haardroger (op de koude stand) over en bij het gips in blazen. De koele lucht kan voor vermindering van de jeuk zorgen.
- **Uw arts vertelt u of (en hoeveel) u uw been mag belasten**  
Bij gips om uw been hoort u van de arts of u uw been niet, gedeeltelijk of volledig mag belasten.
- **Lopen met gips**  
Vanwege zwelling kunt u de eerste 1 tot 2 weken het lopen het beste zoveel mogelijk beperken. Wanneer u loopt, gebruikt u dan 2 elleboogkrukken. Wanneer u mag belasten op het gipsbeen, heeft u soms maar 1 kruk nodig. Gebruik deze dan aan uw gezonde zijde. Zet de kruk tegelijk neer met het gipsbeen. Eventueel kan een fysiotherapeut u begeleiden bij het lopen met krukken. U kunt zelf contact opnemen met een fysiotherapeut bij u in de regio.

## Oefeningen

De gipsbehandeling die nodig is voor het herstel van het letsel van uw been of voet heeft gevolgen voor uw spieren en gewrichten. Door de rust in uw spieren verdwijnt een groot deel van uw spieromgeving en spierkracht. Daarnaast worden uw gewrichten stijver.

Het verslappen van uw spieren en stijf worden van uw gewrichten kunt u terugdringen door dagelijks onderstaande oefeningen te doen. Doe deze oefeningen minimaal 3 keer per dag. Het oefenen mag niet pijnlijk zijn.

### Ingegipste voet (u heeft een gipsschoen)

Opmerking: op de foto's ziet u de voet zonder gips. U draagt wel gips.

#### *Buig- en strekoefening*

- Ga op een bed zitten met uw hakken over de rand. Of ga zo op een bank of stoel zitten dat uw voeten niet aan de grond komen.
- Trek de zijkant van uw gipsvoet naar buiten.
- Trek daarna de zijkant naar binnen.
- Doe dit 5 tot 10 keer achter elkaar.



*Trek de zijkant naar buiten*



*Trek de zijkant naar binnen*

## *Cirkels draaien*

- Ga op een bed zitten met uw hakken over de rand. Of ga zo op een bank of stoel zitten dat uw voeten niet aan de grond komen.
- Maak met uw gipsvoet langzaam een cirkel. Doe dit linksom. De beweging komt uit uw enkel. Uw been blijft verder stil.
- Maak daarna met uw voet een cirkel rechtsom.
- Herhaal deze bewegingen 5 tot 10 keer.



*Maak een cirkel linksom*



*Maak een cirkel rechtsom*

## **Ingegipste onderbeen (u heeft gips tot aan uw knie)**

### *Buig- en strekoefening voor uw tenen*

- Buig uw tenen.
- Strek uw tenen.
- Herhaal deze beweging enkele keren.



*Buig uw tenen*



*Strek uw tenen*

### *Buig- en strekoefening voor uw knie*

- Buig uw knie.
- Strek uw knie.
- Herhaal deze beweging enkele keren.



*Buig uw knie*



*Strek uw knie*

### *Knieschijf optrekken*

- Span uw dijspieren aan om uw knieschijf omhoog te trekken.
- Start langzaam en probeer vervolgens deze spieren sneller achter elkaar te spannen en ontspannen.
- Doe deze oefening ongeveer 10 tot 20 keer.



*Trek uw knieschijf omhoog*

### *Knie omlaag drukken*

- Strek de voet van uw gipsbeen met uw tenen richting uw gezicht.
- Druk tegelijkertijd zachtjes uw knieholte tegen de ondergrond. Span uw dijbeenspieren hierbij aan.
- Houd de spanning 3 tellen vast en ontspan uw been daarna weer.
- Doe de oefening ongeveer 10 keer.



*Druk zachtjes uw knieholte tegen de ondergrond*

### *Been optillen*

- Ga op de grond of op een bed zitten.
- Strek uw gipsbeen.
- Til uw been op en houd dit 3 tellen vol.
- Laat uw been daarna langzaam zakken.
- Doe deze oefening ongeveer 5 keer.



*Til uw gipsbeen op*

### *Been zijwaarts optillen*

- Ga op uw zij liggen.
- Strek uw beide benen. Doe dit met uw gipsbeen boven.
- Til uw gipsbeen op. Houd daarbij uw heup naar voren gericht, zodat uw been zich iets achter u bevindt.
- Doe deze oefening ongeveer 10 keer.



*Til uw gipsbeen op*

### *Been achterwaarts optillen*

- Ga op uw buik liggen.
- Til uw gipsbeen een beetje op. Houd dit 3 tellen vol.
- Laat daarna uw been langzaam weer zakken.
- Doe deze oefening ongeveer 10 keer.



*Til uw gipsbeen op*



## Letters 'schrijven'

- Ga op de grond of op bed zitten.
- Strek uw gipsbeen en til uw been op.
- 'Schrijf' nu met een gestrekt been enkele letters in de lucht.



*'Schrijf' enkele letters in de lucht*

## Ingegipt bovenbeen (u heeft gips tot aan uw lies)

### *Buig- en strekoefening voor uw tenen*

- Buig uw tenen.
- Strek uw tenen.
- Herhaal deze beweging enkele keren.



*Buij uw tenen*



*Strek uw tenen*

## Been optillen

- Ga op de grond of op bed zitten.
- Strek uw gipsbeen.
- Til uw been op en houd dit 3 tellen vol.
- Laat uw been daarna langzaam zakken.
- Doe deze oefening ongeveer 5 keer.

Opmerking: op deze foto ziet u een ingegipst onderbeen met gips tot aan de knie. U heeft gips tot aan uw lies.



*Til uw gipsbeen op*

## Contact opnemen bij klachten

Neemt u bij 1 of meer van onderstaande klachten contact met ons op:

- Bij sterk toenemende pijn of beknellend gevoel van het ingegipste lichaamsdeel.
- Bij sterke zwelling van tenen.
- Bij prikkeling of gevoelloosheid in de tenen.
- Bij blauwe of witte verkleuring van tenen.
- Als het gips gebroken of gescheurd is.
- Als het gips aan de randen knelt.
- Als er iets in het gips gevallen is.
- Als het gips nat is geworden.

**LET OP!**

Breng zelf geen veranderingen in het gipsverband aan.

## Na het verwijderen van het gips

Als het gips verwijderd is, zult u merken dat uw gewrichten stijf zijn. Ook zijn uw kracht en coördinatie minder goed en kunt u bewegingen moeilijker uitvoeren. Dit is normaal en zal in de eerste 6 weken na de gipsbehandeling verbeteren.

Verder kunt u in het begin last krijgen van zwelling. U krijgt een elastische kous mee voor overdag om de zwelling enigszins te beperken.

Als het gips om uw been wordt verwijderd, neemt u dan **krukken** en **stevige schoenen** (geen slippers, crocs of lage sneakers met slappe zool) mee naar de afspraak op de gipskamer. U hoort van de arts of en hoe lang de krukken nog nodig zijn.

## Autorijden

Er is geen toestemming van een arts nodig om auto te mogen rijden. U mag weer autorijden wanneer u de auto weer veilig kunt bedienen. Daarvoor is volledige inzet van uw beide benen (en armen) noodzakelijk. Met gips om uw been kunt u de auto niet veilig bedienen.

Als algemene regel geldt dat uw weer veilig kunt autorijden wanneer u zonder hulpmiddelen kunt lopen (6 tot 8 weken na de operatie). Wanneer u zich onzeker voelt over autorijden dan raden wij u aan dit niet te doen. Het is verder aan te raden de polisvoorwaarden van uw autoverzekering te lezen om te kijken of er bijzondere voorwaarden in staan bij ziekte of ongevallen.

## Fietsen

Als algemene regel geldt dat u weer veilig kunt fietsen wanneer u beide benen volledig kunt gebruiken. Na een botbreuk in het been is een damesfiets aan te raden vanwege de lage instap. Wanneer u zich onzeker voelt over fietsen dan raden wij u aan dit niet te doen.

## Vragen?

Wij vinden het belangrijk dat u goed geïnformeerd bent. Heeft u na het lezen van deze tekst nog vragen? Aarzel dan niet om deze aan de medewerkers van de gipskamer te stellen. U bereikt de gipskamer via telefoonnummer 088 - 066 1000.



**Samen.  
De beste zorg.  
Dichtbij.**

**[ommelanderziekenhuis.nl](https://www.ommelanderziekenhuis.nl)**

**T 088 - 066 1000**

OZG (04-22) SEH 530