



OHJEITA POTILAALLE, JOLLA ON KIPSISIDOS

- Ennen sairaalasta lähtöänne varmistakaa, että kipsi ei paina eikä purista ja että se on päältä kuiva.
- Yöksi teidän on hyvä asettaa kipsattu raaja kohoasentoon esim. tyynyjen varaan. Varsinkin tuoreissa murtumissa kohoasento estää turvotusten muodostumista.
- Kipsiä ei saa itse leikellä eikä sen asentoa saa muuttaa.
- Suojatkaa kipsi suihkun ajaksi muovilla, sillä kipsi ei siedä kosteutta.
- Saunoa voitte vasta kipsinpoiston jälkeen.
- Jalkakipsiin saatte varata osastolta saamanne ohjeen mukaan.
- Kipsikengän saatte lainaksi kirurgian poliklinikalta.
- Kipsatun raajan sormien puristaminen nyrkkiin ja auki edistää verenkiertoa ja samalla ehkäisee lihasten ja nivelten jäykistymistä. Samoin varpaiden heiluttelu ja jalan nostaminen istuessa ylös on tärkeää. Toistakaa näitä liikkeitä useita kertoja päivässä, näin ehkäisette lihasten surkastumista.
- Jos kipsatun raajan sormet tai varpaat muuttuvat sinertäviksi, kylmiksi tai tunnottomiksi tai turpoavat, kipsi on liian tiukka. Ottakaa tällöin yhteys osastolle / poliklinikalle, jossa olitte hoidossa. Samoin teidän tulee toimia, jos kipsin alla oleva leikkaushaava on vuotanut kipsisidoksen läpi.