

Tips om gips



Har du brukket hånden eller ankelen og lurer på hvordan du skal kunne dusje med gips? Eller har hånden hovnet opp og gipsen blitt for trang? Her er noen råd for å gjøre livet enklere, og for at du skal unngå å få komplikasjoner av gipsbehandlingen.

Av: Arne Westgaard, lege

Hvorfor gips?

Gips brukes til å stabilisere brudd, men også iblant ved forstuinger, senebetennelser og sår. Den gode gamle kalkgipsen er blitt brukt av håndverkere og kunstnere helt fra Oldtiden og foretrekkes ofte fortsatt, selv om moderne plastgips gjerne er lettere og mer behagelig for eksempel i sommervarmen. Hensikten med gipsbehandling er uansett å gi ro til sykt eller skadet vev, for dermed å lette tilhelingen.

Hvordan foregår gipsbehandlingen?

Ved enkle brudd og forstuinger kan det være nok å behandle med gips i en uke. Andre ganger er det nødvendig med flere måneder i gips, og behandlingens varighet avhenger av både skadetype og lokalisasjon. Det er vanlig å ta inn pasienten til kontroller en eller flere ganger underveis, og skifte av gips kan være aktuelt ved behandling over flere uker.



Kalkgips er før bruk i pulverform og innbakt i en bomullsbandasje. Så snart bandasjen med gips dyppes i vann, begynner herdeprosessen, og det tar bare noen minutter før gipsen er hard. Hvis gipsen herder på en uheldig måte, er det bare å ta den av og prøve igjen! Reidar Risløkken, gipstekniker med over 30 års erfaring fra Oslo Legevakt, pleide å si til nytilsatte leger at gipsen skal kjennes behagelig for pasienten – hvis ikke, er det ikke pasienten som sutrer, men gipsen som er lagt galt.



Under herdeprosessen avgir gipsen varme, og det kan i grunnen kjennes ganske behagelig. Hvis man skynder seg å glatte over gipsen etter at den er lagt på, blir overflaten pen og jevn, og du kan kanskje få noen til å skrive eller tegne på en hyggelig hilsen?

Noen ganger legges gipsen sirkulært, altså slik at den omslutter hele den skadede lemsdelen. Ofte legger man imidlertid bare på en "laske", som i prinsippet er en skinne



som holdes på plass av en bandasje utenpå. I begge tilfeller kan gipsen eller bandasjen bli for trang eller for romslig, og dette kan forandre seg i timene, dagene og ukene etter at gipsen er lagt på, ettersom hevelsen kan både tilta og minke. Som hovedregel bør du alltid kontakte lege hvis gipsen kjennes ubehagelig eller på annen

måte ikke føles "helt riktig".

Noen tips til deg som har fått gips

1. **Hold den skadete lemsdelen høyt** det første døgnet, og gjerne også de neste par dagene. Tyngdekraften reduserer dermed hevelsen og hindrer gipsen i å bli for

- trang. Foten kan du legge på en stol, og hånden bør du helst holde over hodet, eller i hvert fall over hjertehøyde.
2. **Beveg på fingre eller tær** – det bidrar til å holde hevelsen unna og blodsirkulasjonen i gang. Ikke nøl med å kontakte lege hvis fingre eller tær hovner opp eller blir numne, eller hvis gipsen på annen måte føles ubehagelig.
 3. **Hold gipsen tørr og ren.** Hvis du vil ta en dusj, kan du pakke inn området med en plastpose som du fester i overkant til huden med plaster eller gummistrikk. Det går også an å få kjøpt spesialposer som vist på bildet. Skulle gipsen komme til å bli våt, kan den tørkes med en hårføner. 
 4. **Vær forsiktig ved fysisk aktivitet.** Gipsen tåler ikke all verden. For mye aktivitet kan gjøre at gipsen smuldrer opp og blir bøyelig, spesielt hvis du har svettet mye i den eller slitt den hardt under fysisk aktivitet.
 5. **Unngå å være for mye i ro.** Det hindrer tilbakestrømningen av blod og lymfe, og det igjen øker faren for hevelse og blodpropp! Gi for øvrig beskjed til legen hvis du er spesielt disponert for å få blodpropp, for eksempel hvis du eller noen i nær familie har hatt dette tidligere.
 6. **Ikke forsøk å klø deg under gipsen** med strikkepinner eller annet som du måtte stikke inn der – du kan komme til å skade huden. Forsøk heller å klø deg på motsatte arm eller ben. Noen ganger hjelper det! Du kan også blåse forsiktig innunder gipsen eller tromme forsiktig utenpå.

Husk:

- **Kontakt lege hvis du får feber** eller på annen måte føler deg dårlig. Etter brudd og sårskader er det også mulighet for infeksjon.
- **Kontakt lege hvis det begynner å gjøre mer vondt eller føles numment.** Normalt skal smertene avta gradvis i dagene og ukene etter en skade. Hvis det begynner å gjøre mer vondt eller hvis det begynner å verke på steder hvor det ikke tidligere har vært gjort det, eller dersom det oppstår nummenhetsfølelse, så kan det være gipsen som trykker. Prøv å løfte benet eller armen høyt og bevege på fingre eller tær for å redusere eventuell hevelse, men kontakt lege om ubehaget vedvarer.
- **Kontakt lege hvis gipsen ikke gir nok støtte** eller hvis det for eksempel føles som om bruddet har glidd ut av posisjon.