

Kasutatud kirjandus:

Footner, A. (1987). Orthopaedic Nursing. Bailliere Tindall.

Mustajoki, M., Maanselkä, S., Alila, A., Hyvärinen, S., Huttunen, R., Rasimus, M. (Toim.) (2001). Õe käsiraamat. AS Medicina, Tallinn.

Tunturi, T., Rokkanen, P., Pätiälä, H. (1997). Ambulatoorne kirurgia. AS Medicina, Tallinn.

## Kodune kipsravi

Koostaja: õde Marika Järveots

**Kipsravis** paigaldatakse vigastatud kehaosale kipslahas või –mähis, mis hoiab vigastatud kehaosa liikumatult ja võimaldab sellel paraneda. Kipslahase paigaldamise järgselt tunnete Te selle kuivamise ajal soojust. Kipslahas kuivab 24 tundi. Kipsravi kestus sõltub vigastusest ja sellest informeerib Teid arst.

### **Kipslahase hooldus**

- Hoiduge kipsi märgumise eest, sest märjalt muutub see pehmeks.
- Ärge minge kipsravi ajal sauna.
- Duši all käies kaitske kips hoolikalt kilega (nt toidukilega või kilekotiga, mis on äärtest kinnitatud jalale leukoplaastriga) ja vältige vee valgumist kipsi alla.
- Kui kipslahase ümber olev side määrdub või lõtvub, rullige uus side vana peale.
- Ärge toetuge kipsilahasele enne, kui olete saanud selleks arstilt loa.
- Ärge võtke ilma arsti loata ka lühikeseks ajaks kipslahast ära.

### **Vigastatud jäseme hooldus**

- Kipsravi ajal tekivad kergesti tursed, aga need vähenevad, kui hoiate jäset kõrgemal ning liigutate palju sõrmi ja varbaid.
- Alustage vigastatud jäsemega võimlemisharjutuste tegemist 24-tunni möödumisel kipslahase asetamisest, et jäse ei kaotaks lihasjõudu. Pingutage ja lõdvestage kipsi sees olevaid lihaseid. Sõrmed ja varbad peavad olema soojad ja liikuvad.
- Vigastatud koht valutab sageli esimestel päevadel pärast kipslahase panekut, kuid leevendust toob jäseme kõrgemal hoidmine ja vajadusel valuvaigisti võtmine.
- Turset ja ebamugavustunnet leevendavat ka külmkottid. Külmkott asetage vigastatud kohale paaritunniste vahedega korraka 20 minutit. Hoiduge kipsi märgumise eest!
- Hoiduge kipslahase sees oleva naha sügamisest teravate esemetega. Sellega võite Te vigastada nahka ja põhjustada infektsiooni.
- Verevalumite levimine kipsist üles- ja allapoole on tavaline ning ohutu nähtus.

### **Võtke arstiga ühendust järgmiste probleemide korral**

- Kips pigistab hoolimata jäseme üleval hoidmisest.
- Valu ja turse püsivad, hoolimata jäseme üleval hoidmisest.
- Kips murdub või pehmeneb.
- Kips hakkab lehkama või Teil tõuseb kehatemperatuur.

### **Kipslahase eemaldamine**

- Kui Teil on kipslahas paigaldatud jalale, võtke kordusvisiidile tulles kaasa ka kipsis jala jalanõu.
- Pärast kipslahase eemaldamist peske kipsi all olnud nahka sooja veega ja kreemitage pehmenemisekreemidega.
- Võimelge vigastatud jäsemega. Juhised selleks saate pärast kipslahase eemaldamist.