



KIPSRAVI

Käesolev infoleht on koostatud, et anda Teile teadmisi ja kindlustunnet kipsi eest hoolitsemiseks kodus.

Hoolitsege kipsi eest hästi!

- ärge laske kipsi märjaks saada, sest märjalt muutub see pehmeks
- ärge minge kipsravi ajal sauna
- duši all käies kaitske kipsi hoolikalt kilega
- ärge võtke ilma arsti loata ka lühikeseks ajaks kipsi ära
- kui kipsside määrdub või lõtvub, rullige uus side vana peale
- ärge katsetage kipsi vastupidavust, sest see murdub kuivana kergesti
- ärge kõndige kipsiga enne, kui olete saanud selleks arstilt loa
- Kips kuivab 24 tundi

Kontrollige kipsis jäset!

- sõrmed ja varbad peavad olema soojad ja liikuvad
- verevalumite levimine kipsist üles- ja allapoole on tavaline ning ohutu nähtus
- murrukoht valutab sageli esimestel päevadel pärast kipsi panekut, kuid leevendust toob jäseme kõrgemal hoidmine
- kipsfiksatsiooni ajal tekivad sõrmedel ja varvastel kergesti tursed, aga need vähenevad, kui hoiate jäset ning liigutate palju sõrmi ja varbaid

Võtke arstiga ühendust!

- kui kips pigistab või vajutab, hoolimata jäseme üleval hoidmisest
- kui valu ja turse püsivad, hoolimata jäseme üleval hoidmisest
- kui kips murdub või pehmeneb
- kui kips hakkab lehkama või Teil tõuseb kehatemperatuur

Tehke kodus kipsfiksatsiooni ajal jäsemega võimlemisharjutusi!

- tehke harjutusi kõikidele kipsist väljas olevatele liigestele
- pingutage ja lõdvestage kipsi sees olevaid lihaseid, et need ei kaotaks oma jõudu
- hoidke jäset üleval, liigutage sõrmi ja varbaid
- sõrmed ja varbad peavad olema soojad ja liikuvad

Pärast kipsi eemaldamist

- peske kipsi all olnud nahka sooja veega ja kreemitage pehmendavate kreemidega



Infomaterjal

VIITED:

Tartu Ülikooli Kliinikumi infomaterjali

Koostaja: Kirurgiakliiniku üldosakond, ülemõde, Pille Käärid
Koostatud/ täiendatud/ ülevaadatud 2010

