



KIPSATTU

- Ohjeita kipsauksen jälkeen



Lapuan kaupungin terveyskeskus

Kotihoito-ohjeet 5/2010

Sairaalantie 3
62100 Lapua

Puh. (06) 4384 844
poli.tk@lapua.fi

OHJEITA KIPSATULLE

Tarkkaile kipsattua raajaa...

- Varpaiden ja sormien tulee pysyä liikkuvina ja niissä tulee säilyä tunto.
- Kipsi ei saa painaa.
- Murtunutta raajaa särkee ja se turpoaa herkästi heti kipsauksen jälkeen.
- Apuna turpoamiseen ja särkyyn on kohoasento esim. tyynyjen avulla ja kipulääke.
- Kipsatun raajan väri saattaa muuttua.

Kipsiä ei saa kastella (kipsin sisälle jäävä kosteus aiheuttaa iho-ongelmia)

Kipsatun raajan kuntoutus alkaa heti kipsauksen jälkeen...

- Vapaana olevia sormia ja varpaita on liikuteltava ahkerasti verenkierron vilkastuttamiseksi.
- Kipsin ulkopuolella olevien nivelten liikuttelu on tärkeää.
- Jännitä ja laukaise kipsin sisällä olevia lihaksia, etteivät ne menetä voimaansa.

Ottakaa yhteyttä terveyskeskukseen mikäli...

- Särky ja turvotus kohoasennosta huolimatta jatkuu
- Sormet/varpaat sinertyvät
- Kipsi murtuu, löystyy tai luisuu pois paikaltaan
- Kipsi hiertää tai painaa
- Kipsi on hiertänyt ihon rikki
- Kipsi alkaa haista märkäiselle
- Pohkeessa tuntuu pahenevaa kipua

Muistathan myös että...

- Kipsin alla esiintyvää kutinaa ei saa lievittää raapimalla esim. sukka-puikolla (voi aiheuttaa ihorikkoumia kipsin alle, jotka voivat tulehtua ja mennä kuolioon).
- Kipsatulla kädellä ei kanneta kauppakasseja tms.
- Kipsatulla jalalla ei astuta, mikäli varaaminen kielletty.

EI SAA VARATA = Ei painoa kipsatulle jalalle

OSAPAINOVARAUS/PUOLIPAINOVARAUS = Puolet kehon painosta voi laskea kipsatun jalan varaan (molemmin jaloin seisoessa on puolipainovaraus)

KOKOPAINOVARAUS = Koko kehon painon voi laskea kipsatun jalan varaan

Kun kipsi on poistettu, on hyvä kylvettää ja rasvata kipsin alla ollutta ihoa. Kipsistä vapautettua raajaa tulee liikutella ja rasittaa lääkärin antamien ohjeiden mukaan.

Kipsin käyttöaika

Kipsin vaihto / kontrollikäynti

Kipsin poisto

