

Kipsauksen jälkeinen kotihoito-ohje

Kipsatun raajan seuranta

- Kipsatussa raajassa saattaa esiintyä mustelmia vammaan liittyen
- Kipsi ei saa painaa, hangata, hierontaa tai puristaa
- Sormien tai varpaiden tulee pysyä liikkuvina, lämpiminä ja normaalin värisinä
- Raaja saattaa turvota ja sitä voi särkeä kipsauksen jälkeen. Raaja ei kuitenkaan saa puutua eikä siinä saa tuntua pistelyä
- Turvotusta ennaltaehkäisee ja vähentää kohoasento sydämen yläpuolella esimerkiksi tyynyjen avulla
- Älä kanna kättä kantositeessä, ellei näin ole erikseen ohjeistettu, koska nivelten ja lihasten toimintakyvyn pitää pysyä hyvänä

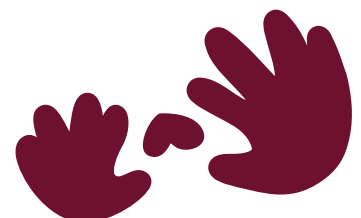
Kipsihoidossa huomioitavaa

- Kipsi ei saa kastua.
- Saunominen ja uiminen on kiellettyä.
- Mikäli sinulla on avattava kipsi ja olet saanut luvan poistaa kipsin omatoimisesti, voit käydä suihkussa ilman kipsiä. Poista tällöin kipsi sekä kipsisukka.
- Jos kipsi ei ole poistettavissa, suojaa kipsi muovipussilla ja sulje muovi teipillä tiiviisti ennen suihkuun menoa. Pidä raaja yläasennossa suihkussa ollessa.
- Istuudu suihkun ajaksi, jottet vahingossa horjahda, kaadu tai liiaksi varaa painoa raajalle.
- Älä työnnä kipsin ja ihon väliin mitään (esim. raaputtaaksesi), ettei iho rikkoudu ja tulehdu.
- Kipsi voi vaikeuttaa **ajoneuvon turvallista kuljettamista**. Lisäksi mahdollisesti määrätyt kolmiokipulääkkeet saattavat heikentää tarkkaavaisuutta ja ajokykyä.

Varaaminen ja liikkuminen

Jos olet saanut ohjeita kipsatun raajan liikuttamiseen ja kuormittamiseen, noudata näitä. Liian aikainen kuormitus saattaa huonontaa murtuman asentoa. Liian myöhään aloitettu kuormitus taas huonontaa luutumista sekä heikentää liikuntakykyä. Mikäli raaja turpoaa kuormituksen tai liikkumisen jälkeen, pidä sitä kohoasennossa.

Aktiivisilla nivelten ja lihasten liikeharjoituksilla helpotetaan turvotusta, edesautetaan verenkiertoa, joka ehkäisee tukosten syntymistä sekä ylläpidetään lihasten kuntoa. Tee harjoitteita usean kerran päivässä, tarvittaessa ota kipulääkettä. Noudata painorajoituksia liikkeiden ja liikkumisen suhteen.



Tee kuntoutumista edistäviä harjoituksia

- Noudata kuntoutusohjeita, jotka olet saanut
- Liikutttele vapaana olevia niveliä usein, jotta verenkierto vilkastuu
- Jännitä ja rentouta kipsin sisällä olevia lihaksia

Opas leikkaamattomasta nilkkamurtumasta kuntoutumiseen

Värttinäluun alaosan murtuman (rannemurtuma) kotihoito-ohje - Terveyskirjasto

Lyhyet, kuvalliset ohjeet ranteen liikeharjoitteista ja pidemmät ohjeet, joissa suuremmat kuvat

Harjoitteluohjeet nilkkamurtuman kipsihoidon jälkeen (Terveyskylä)

Lasten ja nuorten murtumien hoito | HUS (lasten)

Luustoterveys (Terveyskylän itsehoito-ohjelma)

Ravitseminen, nikotiinituotteet, alkoholi sekä päihteet

- Monipuolinen ruokavalio on tärkeää sekä riittävä D-vitamiinin saanti edesauttaa luuston aineenvaihduntaa. Suositus D-vitamiinin saantiin alle 60-vuotiaille on 10 µg päivässä, tätä vanhemmille 20 µg päivässä.
- Nikotiini supistaa verisuonia, hidastaa luutumista sekä haavojen paranemista ja lisää verisuonitukosten riskiä.
- Alkoholin ja päihteidenkäyttö lisää tapaturmariskiä sekä alaraajojen turvotusta sekä hidastaa monin tavoin hoidon edistymistä.

Kipsin poiston jälkeen

Raaja on menettänyt lihasmassaa ja iho saattaa olla kuiva sekä hilseilevä. Jatka jumppa ohjeita nousujohteisesti. Rasvaa ihoa hyvin perusvoiteella, älä revi tai raavi ihoa. Raaja kipeytyy ja turpoaa vielä herkästi, tarvittaessa ota kipulääkettä ja pidä raajaa koholla.

Ota yhteyttä jos:

- Kipsattua raajaa pisteleee, se puutuu kohoasennosta huolimatta tai kipulääkitys on riittämätöntä
- Turvotus tai kipu pahenee
- Kipsi painaa, rikkoutuu tai murtuu
- Kipsi on liian väljä, löystyy tai irtoaa raajasta
- Sormien tai varpaiden verenkierto ei ole riittävä (iho sinertää/tunto on huo-
nontunut)
- Jos esiintyy voimakasta kutinaa kipsin alla
- Nousee yli 38 asteen kuume
- Jos kipsin alla on haava/leikkaushaava ja epäilet, että se on tulehtunut (pahentunut kipu ja haju)

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue www.lunna.fi/ puh.

arkisin klo 8–16, muuna aikana päivystysapu puh. 116 117.

