



KOTIHOITO – OHJEITA KIPSATULLE POTILAALLE

- **Yöksi on hyvä asettaa kipsattu raaja kohoasentoon esim. tyynyjen varaan varsinkin tuoreissa murtumissa. Kohoasento estää turvotusten muodostumisen ja toimii myös kivunhoitona.**
- **Jalkakipsiin ei saa varata ennen kuin siihen annetaan lupa.**
- **Verenkierron edistämiseksi sekä lihasten ja nivelten jäykistymisen estämiseksi on ehdottoman tärkeää kipsatun käden sormien puristaminen nyrkkiin ja sormien ojentaminen suoriksi. Samoin kipsatun jalan varpaiden heiluttelu ja jalan nostaminen ylös. Näitä liikkeitä toistetaan useita kertoja päivässä. Myös tulee liikutella niitä lihaksia, jotka ovat kipsisidoksen sisällä, jotta lihakset eivät surkastuisi.**
- **Kipsiä ei saa kastella ja kipsin kanssa ei saa mennä saunaan. Suihkussa voi käydä, kun kipsi on suojattu muovipussilla.**
- **Kipsi poistetaan aina lääkärin määräyksen perusteella.**

OTTAKAA YHTEYS POLIKLINIKALLE PUH : 4195100

- **Jos kipsi murtuu, kiristää painaa tai jos kipsatun raajan sormet tai varpaat tulevat sinertäviksi, kylmiksi, tunnottomiksi tai turpoavat kovasti, on se merkinä siitä, että kipsi on liian tiukka.**

OHJEITA NOUDATTAMALLA TAKAATTE PARHAAN MAHDOLLISEN HOITOTULOKSEN.