

# GIPSCORSET MET PIJP

## Praktische wenken

Het is de bedoeling dat u met dit gips, als het na 48 uur gedroogd is, zoveel mogelijk uw normale activiteiten die u gewend bent te doen, uitoefent. Het is niet de bedoeling dat u met het gips de drie of vier weken op bed gaat liggen, veel in de stoel zit of met stokken en dergelijke gaat lopen. Autorijden is niet toegestaan. Het gips is zo gemaakt dat u hiermee goed kunt lopen. Traplopen is ook mogelijk.

Het gips geeft wel enkele praktische problemen bij:

- zitten
- naar het toilet gaan
- aan- en uitkleden
- wassen van de voeten.

Wij geven hieronder enkele mogelijkheden aan, zodat u de bovengenoemde problemen zelf kunt oplossen.

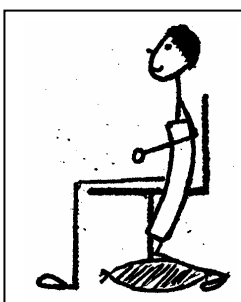
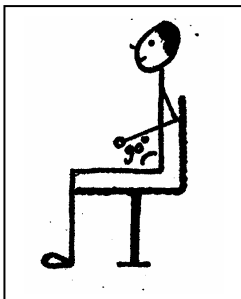


(Deze foto moet rechtop komen te staan, kreeg dit zelf niet voor elkaar)

## Het zitten

Normaal kunnen we de heupen 90° buigen. Door het gipscorset is het niet mogelijk één heup tot 90° te buigen. De stand van die heup is door het gips ongeveer 20°.

Mogelijke oplossingen:



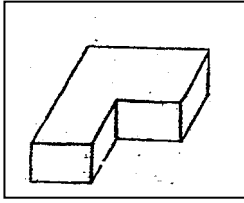
### (Keuken)stoel zonder armlenningen

U gaat als het ware maar op de helft van de stoel zitten met het been wat niet in het gips zit. Het been wat wel in het gips zit komt nu naast de zitting van de stoel.

U buigt de knie en u kunt eventueel onder deze knie een voetenbankje of een blok hout met daarop een kussen leggen.

Dus: met de ene helft van het lichaam zit u, met de andere helft knielt u. Op deze manier zit u symmetrisch en ontlast u ook de druk van het gips op de buik.

NB: U kunt op deze manier ook zitten op een stoel met armlenningen. U gaat dan dwars op de stoel zitten, dan heeft u ook steun van de armlenning in de rug en aan de zijkant van de rugleuning. Zet u de stoel naar de tafel, dan kunt u één arm op de tafel leggen, zodat u ook aan die zijde steun heeft.



### **Een stoel met armleuningen**

Hierin kunt u met behulp van een dik hoofdkussen, kleine kussentjes of met een dikke plaat schuimrubber een aangepaste zitting maken. U verhoogt als het ware  $\frac{3}{4}$  van de zitting en laat  $\frac{1}{4}$  van de zitting vrij. In dit laatste gedeelte is dan plaats voor het been wat in het gips zit. Bij deze oplossing kunt u de knie gestrekt houden. Het nadeel is dat u dan erg achterover zit en gebleken is, dat dit over het algemeen niet zo gemakkelijk zit als de op pagina één beschreven methode.

Verder kunt u zitten op:

- Een tafelpunt. U staat met het been wat in het gips zit en met het vrije been zit u op de tafelpunt.
- Hoge kruk of barkruk. Let erop dat deze kruk dan wel stabiel staat.
- Een (tuin)stoel, waarvan de rugleuning naar achteren geklapt kan worden. Hierbij moet u echter wel met hulp opstaan en zitten gaan. Tuinstoelen zijn namelijk instabiel en erg laag.

### ***Het naar het toilet gaan***

Als het zitten op een stoel moeilijk is, dan is ook het zitten op toilet moeilijk. Vooral ook omdat het gips op de toiletbril verschuift. Om het wegglijden op het toilet tegen te gaan, kunt u de toiletbril beter omhoog zetten en op de pot zelf gaan zitten volgens de eerste beschreven methode. Daarnaast heeft u steun nodig, omdat de meeste toiletten erg laag zijn. **Niet geschikt** om u aan vast te houden en om op te steunen zijn: verwarmingen, deurklinken en fonteintjes.

*Oplossingen:*

- Twee handgrepen aan beide zijden van het toilet bevestigen (zoals armleuningen aan een stoel). Deze handgrepen aanbrengen is voor de 3 à 4 weken dat u ze nodig heeft, wel erg jammer.
- Aan weerszijden van het toilet een schraag neerzetten. Deze worden veel gebruikt bij knutselen, behangen, e.d. Misschien hebben familie of kennissen ze wel voor u voor deze periode. Ze zijn soms te huur bij een behangerszaak.
- Aan weerszijden van het toilet een krukje plaatsen
- In het toilet een stoel plaatsen en als het toilet te klein is, half in de gang zetten en deze gebruiken als steun bij het opstaan.
- Mochten deze mogelijkheden geen oplossing voor u zijn, dan kunt u van een bedpan (te lenen bij de kruisvereniging) gebruik maken op bed. Het gips kunt u eventueel met plastic of een handdoek beschermen.

### ***Het aan- en uitkleden***

Misschien heeft u thuis wel hulp, maar het is toch vaak prettiger iets zelf te doen, dan hulp te moeten vragen. Door het gips heeft u problemen met het aan- en uitdoen van de onderbroek, de broek, kousen, schoenen en het wassen van de voeten.

Dit komt omdat u door het gips niet verder kunt komen met uw hand dan tot de knie. Uw armen zijn als het ware te kort. Door middel van verlenging en een beetje handigheid kunt u, uzelf echter helemaal helpen.

### ***Het uitdoen van de onderbroek, de broek, de kousen en de schoenen:***

Met behulp van een lang stokje, met daaraan het eind een haakje bevestigd, een lange Schoenlepel, een handstok of door middel van uw andere been, kunt u de kleding uitduwen.

### ***Het aandoen van de onderbroek, de broek***

U kunt met bovengenoemd stokje de (onder)broek vasthaken, op de grond leggen en dan omhoog trekken.

### ***Het aandoen van kousen/sokken***

Dit is zeker niet makkelijk. Als u het zelf wilt doen, kunt u aan twee jarretels één lang lint bevestigen. Voor het aandoen bevestigt u aan weerszijden de jarretels aan de kousen. U houdt de linten in de hand en legt de kous/sok op de grond, daarna probeert u de tenen in de opening van de kous/sok te stoppen en trekt deze verder om de voet en het been omhoog. Hierna kunt u de jarretels losmaken. Eventueel kunt u ook aan de binnenkant van de sok twee lusjes naaien en kunt u met behulp van twee stokjes de sok omhoog trekken.

### ***Het aandoen van de schoen***

Het instappen zal niet moeilijk zijn, maar het dichtmaken van de veters wel. Als u instappers heeft, kunt u deze het beste dragen in deze periode; eventueel heeft u een lange schoenlepel nodig. Indien u alleen maar veterschoenen heeft, kunt u de veters door elastiek (koord- of hoeden elastiek) vervangen en deze op dezelfde manier inrijgen als een veter, maar er een dubbele knoop op leggen. Op deze manier heeft u er een instapschoen van gemaakt.

### ***Het wassen van de voet***

Dit kunt u doen met behulp van een lange badborstel, waarover u eventueel een washandje schuift. Tussen de tenen kunt u komen door over de steel een washandje te schuiven. Afdrogen kan ook met behulp van de badborstel.

### ***Informatie***

Indien u nog vragen heeft in verband met het gips, en/of als het gips zelf problemen geeft (knellen, pijn, etc.), kunt u contact opnemen met de gipskamer, telefoon: 0115 688336