

KODUNE KIPSRAVI

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

Hoolitsege oma kipslahase eest:

- ❖ kipslahas ei tohi saada märjaks- märjalt muutub see pehmeks.
- ❖ ärge minge kipsravi ajal sauna.
- ❖ duši all käies katke kipslahas hoolikalt kilega, kleepige kile plaastriga naha külge, vältimaks vee valgumist kipslahase sisse.
- ❖ ärge võtke kipslahast ilma arsti loata ära ka lühikeseks ajaks.
- ❖ kui kipsside määrdub või lõtvub, rullige uus side vana peale.
- ❖ ärge katsetage kipslahase vastupidavust, sest see murdub kuivana kergesti.
- ❖ jalgadel asuvale kipslahasele ärge toetage enne, kui olete saanud selleks arstilt loa.
- ❖ kipslahase kuivamise ajal tunnete nahal soojust, looduslik kipslahas kuivab 24 tundi, sünteetiline kipslahas 30 minutit.
- ❖ kipsravi aeg sõltub Teie vigastusest ja sellest informeerib Teid arst.

Kontrollige kipslahases olevat jäset:

- ❖ sõrmed ja varbad peavad olema soojad ja liikuvad.
- ❖ peale kipslahase asetamist võib vigastatud koht esimestel päevadel valutada ja olla turses. Valu ja turseid aitab leevendada vigastatud jäseme hoidmine kõrgemal ja valuvaigistite võtmine. Lisaks võib vigastatud kohale asetada külmakoti, mida hoida peal 20 minutit paaritunniste vahedega. Hoiduge kipslahase märgumise eest.
- ❖ liigutage ja masseerige tihti oma sõrmi ja varbaid.
- ❖ kipslahases käsi siduge nt kolmnurk-rätiku või spetsiaalse fikseerimispaelaga kaela.
- ❖ ärge sügage kipslahase all olevat nahka teravate esemetega, sest võite nahka vigastada, tekitades sellega infektsiooni ohu.

Võtke arstiga ühendust:

- ❖ kui kipslahas pigistab või vajutab, hoolimata jäseme üleval hoidmisest.
- ❖ kui valu ja turse püsivad, hoolimata jäseme üleval hoidmisest ja ning valuvaigistite kasutamisest.
- ❖ kui kipslahas murdub või pehmeneb.
- ❖ kui kipslahas hakkab halvasti lõhnama või Teie kehakehatemperatuur tõuseb.

Tehke kipslahases olevale jäsemele võimlemisharjutusi:

- ❖ alustage võimlemisharjutustega kipslahase alt väljas olevatele liigestele 24 tunni möödudes.
- ❖ liigutage vereringe parandamiseks ja tursete vähendamiseks sõrmi/varbaid (kõiki väljaspool kipslahast olevaid liigeseid/lihaseid) hoides jäset üleval.
- ❖ pingutage ja lõdvestage kipslahases olevaid lihaseid, et need ei kaotaks oma jõudu.

Pärast kipslahase eemaldamist:

- ❖ peske kipslahase all olnud nahka sooja veega ja kreemitage pehmendavate kreemidega.
- ❖ kipslahase eemaldamisel (eriti alajäsemel) võib jäse vajada mõnda aega toetust tugisidemega.

VIITED:

Patsiendiinfo. Tartu Ülikooli Kliinikum. <https://www.kliinikum.ee/patsiendiinfo-andmebaas/kodune-kipsravi/>

Koostaja: Erakorralise meditsiiniabi osakond, vanemõde Mare Vridolin 2010
Ajakohastatud: Kirurgiakliinik, ortopeediaüksus, vastutav õde Koidu Ojala 2021
Erakorralise meditsiiniabi osakond, vanemõde Mare Vridolin 2021