



ETELÄ-KARJALAN
hyvinvointialue



KASTELUN KESTÄVÄN KIPSIN KOTIHOITO- OHJE

Delta-dry pehmusteisen kipsin **PITÄÄ** antaa kastua pesulla käydessä.

- Tärkeää on pesulla käynnin yhteydessä lopuksi huuhtoa n.1-2 min puhtaalla vedellä saippua ja lika kipsin sisältä pois.
- Valumavesi tulee kipsin sisältä pois ja kosteus haihtuu kipsin läpi n. 1-1½h sisällä.

Kipsin kanssa on mahdollista käydä myös saunassa ja uimassa, ellei ole toisin ohjeistettu.

- Luonnon vesistöissä kannattaa pohjahiekkaa välttää, koska se jää kipsipehmusteen kudoksiin eikä lähde huuhtelemalla pois.

Turvotus vammautuneessa raajassa saattaa hoidon aikana lisääntyä / vaihtaa paikkaa, mikä voi aiheuttaa tuntemuksen siitä että kipsi puristaa.

- Turpoaminen on yleistä vamman alkupäivien aikana, sekä mustelman muuttuessa nestemäiseksi n. 1 vkon kohdalla.
- Nosta tällöin raaja sydämen yläpuolelle ja pidä raajaa kohoasennossa.
- Turvotuksen laskeminen vie aikaa ja pienikin alaspäin pito tuo turvotuksen helposti takaisin.

Tarkkailkaa kipsatun raajan, varpaiden / sormien väriä ja lämpöä sekä tuntoa.


Aktiivinen liikeharjoittelu parantaa verenkiertoa ja vapaana olevien nivelten toimintaa sekä ehkäisee lihasten surkastumista.

- Harjoituksia kannattaa tehdä riittävän usein.
- Jos raajan kipu estää harjoittelun, ottakaa etukäteen kipulääkettä annettujen ohjeiden mukaan.
- Rannemurtumissa välttää käden kiertoa kipsihoidon ajan.

VIERASESINEITÄ EI SAA LAITTAA KIPSIN SISÄÄN!

Syökää monipuolista ravintoa. Luiden paraneminen edellyttää riittävää kalsiumin ja D-vitamiinin saantia ravinnosta

Kun kipsi on poistettu, aloittakaa ihon hoito pesulla ja rasvauksella. Jatkaa raajan kuntoutusta saamienne ohjeiden mukaisesti.

Jos kipsi rikkoontuu, puristaa kohoasennosta huolimatta, painaa, löystyy tai teillä ilmenee alaraajakipsin aikana pohjekipua, ottakaa yhteyttä kipsipoliklinikalle 



ETELÄ-KARJALAN hyvinvointialue

Yhteystietoja:

ETELÄ-KARJALAN hyvinvointialue

Kipsipoliklinikka

Kahilanniementie 2
53101 Lappeenranta

Päivystysapu:

116117

www.ekhva.fi

Fysioterapian ajanvarausnumero

ma - pe klo 7:00–16

05 352 6000

[Jos olet yli 50-vuotias nainen tai yli 60-vuotias mies ja olet saanut murtuman pienellä vammaenergialla, se voi olla merkki heikoista luista ja teidän olisi hyvä olla yhteydessä oman terveystaseman osteoporoosihoitajaan.](#)