



ETELÄ-KARJALAN
hyvinvointialue



KIPSATUN RAAJAN KOTIHOITO-OHJE

Kipsi saavuttaa täyden lujuutensa vasta täysin kuivana. Kipsi ei kuivanakaan kestä raajan normaalia käyttöä.

KIPSIÄ EI SAA KASTELLA

- Peseytyessä kipsi olisi hyvä suojata ensin pyyhkeellä ja sitten muovipussilla, ja tämä sulkea huolellisesti joko teipillä tai tuorekelmulla.

Saunominen on kielletty kipsihoidon aikana.

Turvotus vammautuneessa raajassa saattaa hoidon aikana lisääntyä tai 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 välttäkää käden kiertoliikettä kipsihoidon ajan.

VIERASESINEITÄ EI SAA LAITTA A KIPSIN SISÄÄN!

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

Kun kipsi on poistettu, aloittakaa ihon hoito pesulla ja rasvauksella.

Jatkakaa 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](tel:053526000)

[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 terveysaseman osteoporoosihoitajaan.](#)