

NÕUANDEID KIPSLAHASEGA PATSIENDILE

Kipslahas hoiab vigastatud jäset õiges asendis, piirab selle liikuvust ning vähendab vaevusi ja valu. Kips kivistub 24–36 tunni jooksul pärast lahase asetamist.

Kipslahase hooldamine

- Hoidke kips kuivana – märg kips muutub pehmeks ega täida oma funktsiooni. Duši alla minnes katke kips hoolikalt kilega, vältige saunaskäimist.
- Ärge võtke kipslahast ise ära, ka mitte ajutiselt. Erandiks võib olla arsti ettekirjutus.
- Ärge toetuge kipsile esimesed 3 päeva, kasutage karke. Edaspidi tohib kipsile toetuda vastavalt arsti nõuannetele ja soovitudele.
- Sideme määrdumisel või narmendamisel asetage uus side vana peale.

Kodune ravi

- Traumajärgselt tekkiv turse võib suureneda pärast kipsi paigaldamist ning kipssidemest üles- ja allapoole võivad levida verevalumid. Määrige neid piirkondi hepariini sisaldava geeliga (nt Lioton 1000), mida saate osta apteegi käsimüügist.
- Turse vähendamiseks hoidke jäset üleval ning liigutage varbaid/ sõrmi.
- Esimesel kolmel päeval kasutage turse ja valu leevendamiseks külma geelikotti.
- Murrukoha valu korral hoidke vigastatud jäset üleval, võimalusel südamest kõrgemal. Ööseks asetage padi jala või käe alla.
- Siduge kipslahases käsi kolmnurkrätiku või spetsiaalse fikseerimispaelaga kaela.
- Vajadusel tarvitage valuvaigisteid.

Pöörduge viivitamatult raviasutusse, kui:

- kips on murdunud või muutunud pehmeks;
- kips pigistab või surub ja jäseme üleval hoidmisest pole kasu;
- jäse on jahe, valulik ja sinakas;
- tekib tugev sügelus, kipsi alt levib ebameeldivat lõhna ja tekib palavik (üle 38°C).

Võimlemisharjutused kipsis jäsemele

- Vereringe parandamiseks ja tursete vähendamiseks liigutage jäset üleval hoides sõrmi/ varbaid ning kõiki väljaspool kipsi olevaid liigeseid ja lihaseid.
- Pingutage ja lõdvestage kipslahases olevaid lihaseid, et need ei kaotaks oma jõudu.

Pärast kipsi eemaldamist:

- peske kipsi all olnud nahka sooja vee ja seebiga ning kreemitage rasvarikka kreemiga;
- kasutage mõnda aega jäseme (eriti jala) toetuseks tugisidet, ortoose vms, mida saate osta ortopeedilisi abivahendeid müüvatest kauplustest.

Koostanud: SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla
J. Sütiste tee 19
13419 Tallinn

infotelefon 617 1300
www.regionaalhaigla.ee