IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

Kipslahases jäsemega kodus

Käesoleva infolehe eesmärk on anda patsiendile soovitusi, kuidas kipslahasega kodustes tingimustes toime tulla.

Kipslahas hoiab vigastatud jäset õiges asendis, piirab jäseme liikuvust ning vähendab seeläbi valu ja vaevusi. Kips kivistub 24-36 tunni jooksul pärast lahase paigaldamist.

Kipslahase hooldus

- Hoidke kipslahast kuivana, sest märg kips muutub pehmeks ega täida oma funktsiooni. Duši alla või vanni minnes katke kipslahas kile või spetsiaalse kattega. Saunas käia ei ole lubatud.
- Ärge toetuge kipslahasele. Jalaluu murru puhul kasutage karke.
- Kui kipslahas määrdub, võite määrdunud sideme peale puhta sideme asetada.

Kipslahases jäseme jälgimine

- Trauma tagajärjel võib tekkida jäseme turse. Et seda vältida, hoidke kipslahases jäset võimalikult palju üleval ning liigutage varbaid/sõrmi.
- Siduge kipslahases käsi kolmnurkrätikuga kaela. Istudes asetage kipslahases jalg teisele toolile. Kui te lamate, siis toetage kipslahases kätt või jalga patjade peale nii, et jäse paikneks kehatüvest kõrgemal.
- Esimesel kolmel traumajärgsel päeval kasutage külma geelikotti, et vähendada turset ja valu traumeeritud piirkonnas.
- Vajadusel tarvitage valuvaigisteid. Kuigi valu on loomulik reaktsioon traumale, pole vaja tugevat valu kannatada.
- Kipslahase ümbruses võivad tekkida verevalumid. Määrige neid piirkondi Lioton 1000 geeliga (saate seda osta apteegi käsimüügist).

Võimalikud probleemid

- Kui kipslahas pigistab või surub - pöörduge kohe perearsti poole või lähimasse erakorralise meditsiini osakonda (valvetuppa, traumapunkti).
- Kui jäse on jahe, valulik ja sinakas - pöörduge kohe perearsti poole või lähimasse erakorralise meditsiini osakonda (valvetuppa, traumapunkti).
- Kui kipslahase alt levib ebameeldivat lõhna ja tekib palavik - pöörduge kohe perearsti poole või lähimasse erakorralise meditsiini keskusesse (valvetuppa, traumapunkti).
- Kui turse alanedes hakkab kipslahas loksuma - pöörduge oma raviarsti poole, ise ei tohi kipslahast kohendada.
- Kui kipslahas murdub või muutub pehmeks - pöörduge oma raviarsti poole, ise ei tohi kipslahast kohendada ega tugevdada.

Võimlemisharjutused kipslahases jäsemele

- Vereringe parandamiseks hoidke jäset üleval ning liigutage samal ajal sõrmi/varbaid.
- Kreemitage nahka pehmendava kreemiga nädala jooksul kuni naha ketenduse kadumiseni.
- Kui tunnete kipslahase all tugevat sügelust - ärge kraapige kipsialust nahka terava esemega, sest nii võite nahka vigastada ja põletiku tekitada. Sügamiseks võite kasutada tömbi otsaga varrast. mis ei vigasta nahka.
- Lihasjõudluse säilitamiseks pingutage ja lõdvestage kipslahases oleva jäseme lihaseid (ilma et muudaksite jäseme asendit).
- Kui peaks tekkima tugev valu, tuleb harjutused kohe katkestada.

Pärast kipslahase eemaldamist

- Peske kipslahases olnud jäset sooja vee ja seebiga. Kuivatage nahk hoolikalt seda tupsutades või kergelt hõõrudes.

Küsimuste korral ning lisateabe saamiseks pöörduge palun oma raviarsti või õe poole.

Kontaktandmed

Ida-Tallinna Keskhaigla erakorralise meditsiini osakonna traumakabineti õde, tel 620 7462 ööpäev läbi.

Ida-Tallinna Keskhaigla korduvtrauma kabineti õde, tel 620 7492 E-R 8.00-10.00 ja 15.00-16.00.

ITK508

Käesolev infomaterjal on kooskõlastatud 01.01.2026. a