

# 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 tõmbi otsaga varrast, mis ei vigasta nahka.
- Lihaskõhvluse 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

Käesoleva infomaterjali on kooskõlastanud kirurgiakliinik 01.01.2020.