

# Drukverband

U heeft zojuist een drukverband gekregen. Lees de onderstaande informatie zorgvuldig door.

## Voor het been

De eerste 48 uur mag het been niet belast worden en beweegt u met behulp van krukken. U legt uw been zoveel mogelijk hoog. De voet moet hoger liggen dan de knie en de knie hoger dan de heup. 's Nachts kunt u een kussen onder uw matras leggen of het voeteneinde omhoog doen. Na 48 uur kunt u, wanneer de pijn en zwelling dit toestaat, uw been voorzichtig gaan belasten.

Om zwelling en pijn te voorkomen of te verminderen raden wij u aan de onderstaande oefeningen ieder uur 10 keer te doen.

- Beweeg, wanneer mogelijk, de tenen naar voren, richting de neus. Houd dit 5 seconden vast. Duw de tenen vervolgens 5 seconden van u af.
- Draai, wanneer mogelijk, rondjes met de enkel.
- Strek uw been, hef het op en houdt 5 seconden vast.

Na 5 tot 7 dagen, tenzij anders wordt vermeld, komt u terug op de Gipskamer waar het verband verwijderd zal worden en uw knie of enkel zal worden beoordeeld.

## Voor de arm

Houdt uw hand hoog. Gebruik gedurende de dag de mitella die door de verpleegkundige is aangebracht. Alleen 's nachts mag deze af. Leg dan uw arm op een kussen.

Om pijn en zwelling te verminderen of te voorkomen raden wij u aan de onderstaande oefeningen ieder uur 10 keer te doen.

- Knijp, wanneer mogelijk, de vingers samen en houdt 5 seconden vast. Strek daarna de vingers geheel en houd 5 seconden vast.
- Draai, wanneer mogelijk, rondjes met de pols.
- Draai, wanneer mogelijk, rondjes met de schouder.

Na 5 tot 7 dagen komt u terug op de Gipskamer waar het verband verwijderd zal worden en uw arm zal worden beoordeeld.

## Aanvullende informatie

- Bij pijnklachten kunt u paracetamol gebruiken volgens de bijsluiter.  
Paracetamol is verkrijgbaar bij de apotheek of drogist.
- Neem bij toenemende pijn, zwelling, tintelingen, verminderd gevoel, verkleuring en/of kouder worden van de tenen of vingers (tekenen van een verminderde bloedtoevoer), contact op met de Spoedeisende Hulp.
- Knijp gedurende 5 seconden in de vingers of tenen totdat ze wit verkleuren, laat dan los en controleer of ze binnen 2 seconden weer roze kleuren.  
Zo niet, neem dan contact op met de Spoedeisende Hulp.
- Het verband mag niet nat worden.  
Indien dit toch gebeurt, neem dan contact op met de Spoedeisende Hulp.
- Krukken kunt u huren op de Spoedeisende Hulp.
- Douchehoezen zijn te koop op de Spoedeisende Hulp en de Gipskamer.
- Bij vragen kunt u altijd bellen. De Spoedeisende Hulp is 24 uur bereikbaar.

## Contactgegevens

Amsterdam UMC, locatie AMC  
Meibergdreef 9  
1105 AZ Amsterdam-Zuidoost

Afdeling Spoedeisende Hulp, telefoon: 020 - 566 2222

Zie ook:

[Gipskamer polikliniek Amsterdam UMC, locatie AMC](#)  
[Spoedeisende Hulp \(SEH\) Amsterdam UMC, locatie AMC](#)