

## Gipskamer

# Soft Cast

In deze folder leest u meer informatie over soft cast. Wat dit is en hoe hier mee om te gaan.

### Wat is soft cast?

U heeft een zogenaamde soft cast gekregen. U heeft dit gekregen vanwege het opgelopen letsel, meestal een enkelbandletsel of een achillespeesruptuur.

Soft cast is een rubberachtig gips dat een beetje flexibel is maar voldoende stevigheid biedt. Soft cast blijft twee tot zes weken zitten, afhankelijk van het letsel. Soms is het nodig om de soft cast tussentijds te wisselen; de gipsverbandmeester spreekt dit met u af.

### Leefregels en tips

- Op de gipskamer krijgt u een loopzool mee. U mag ook een eigen ruime sportschoen dragen als dat past. Met een pantykousje over de soft cast glijdt u makkelijk de schoen in.
  - Probeer zo normaal mogelijk te lopen, zet de voet recht vooruit. Voer de belasting langzaam op. Het beste is om dit te doen op geleide van de pijn. De eerste dagen kunt u nog krukken gebruiken, bouw dit langzaam af.
  - De eerste dagen kunt u nog last hebben van zwelling. Als u niet loopt, leg dan het been omhoog. De voet ligt hoger dan de knie en de knie hoger dan de heup. U kunt 's nachts een kussen onder het voeteneinde van het matras doen.
  - Autorijden raden wij af omdat u meestal niet verzekerd bent vanwege de soft cast.
  - Vliegen met soft cast kan problemen geven. Veel maatschappijen nemen geen passagier mee met een soft cast. Als u moet vliegen overleg dan altijd met uw vliegmaatschappij. In overleg met de gipskamer kan er naar een oplossing gezocht worden om toch te vliegen. Daar naast moet u in het bezit zijn van een "fit to fly" verklaring van de arts.
  - Soft cast gaat losser zitten naarmate u meer loopt. Bovendien kan het scheuren Dit is geen probleem zolang u er geen last van heeft. Geeft het toch klachten, neem dan contact op met de gipskamer.
  - Soft cast mag niet nat worden. Douchen is mogelijk met een speciale douchehoes. Deze is tegen betaling verkrijgbaar op de gipskamer of een goed dichtgeplakte plastic zak.
- Neem bij een bezoek aan de gipskamer altijd uw krukken mee.

### Tot slot

Voor informatie en klachten kunt u telefonisch contact opnemen met de Gipskamer.

- Binnen kantooruren: (020) 566 2296
- Buiten kantooruren belt u de Spoedeisende Hulp: (020) 566 3333