

Enkeltape

Uw arts en de gipsverbandmeester hebben u al het een en ander verteld waar u op moet letten nu u een tapeverband hebt gekregen.

In deze folder zetten we alles nog eens op een rijtje, zodat u het thuis op uw gemak na kunt lezen.

Aandachtspunten

Het tapeverband wordt minstens iedere veertien dagen vernieuwd.

Als u gaat douchen is het erg belangrijk dat de tape droog blijft. Hier bestaan speciale douchehoezen voor, die u via de gipsverbandmeester kunt kopen/bestellen.

Het is verstandig om thuis zoveel mogelijk zonder kousen of schoenen te lopen, want dan kan de voet beter 'ventileren'. Als u last heeft van zweetvoeten, kan het praktisch zijn om de voet voor een ventilator te leggen.

Lopen gaat het beste met een goed sluitende schoenen met veters.

Oefeningen

Deze oefening moet u vier keer per dag uitvoeren. Bij het opstaan, de lunch, avondeten en voor het slapen gaan:

- u gaat rechtop staan met de voeten iets uit elkaar. Buig langzaam door de knieën tot het diepste punt. Hierbij moeten de hielen nog juist op de grond blijven. Deze oefening tien seconden vasthouden
- u loopt over een denkbeeldige lijn, u kijkt hierbij recht vooruit
- u gaat op één been staan. Eerst met het gezonde been, daarna met het been in de tape. Dit moet u net zo vaak oefenen, totdat u dit per ben ongeveer twintig seconden kunt volhouden. Hierna doet u deze oefening met de ogen dicht. Dit is veel moeilijker
- u loopt op de hielen en op de tenen en u probeert zo normaal mogelijk te lopen. In de praktijk houdt dit in dat u wat kleinere passen moet nemen. Het is beter om langzamer te lopen met een normaal looppatroon, dan snel met een slecht looppatroon

Contact

Voor het maken van een vervolgspraak met de gipskamer kunt u de eerst volgende werkdag bellen naar de gipskamer. Ook kunt u de medewerkers van de gipskamer bellen bij vragen. Dat kan tussen 08.30 - 10.00 uur en 13.30 - 15.00 uur op telefoonnummer (0318) 43 58 73.

Zijn er buiten kantoortijden dringende vragen of problemen? Neem dan contact op met de afdeling spoedeisende hulp, (0318) 43 58 05.