



---

# KIPSATUN RAAJAN KOTIHOITO-OHJE

Kipsi saavuttaa täyden lujutensa vasta täysin kuivana. Kipsi ei kuivanakaan kestä raajan normaalia käyttöä.

### **KIPSIÄ EI SAA KASTELLA**

- Peseytyessä kipsi olisi hyvä suojata ensin pyyhkeellä ja sitten muovipussilla, ja tämä sulkea huolellisesti joko teipillä tai tuorekelmulla.

### **Saunominen on kielletty kipsihoidon aikana.**

Turvotus vammautuneessa raajassa saattaa hoidon aikana lisääntyä tai vaihtaa paikkaa, mikä voi aiheuttaa tuntemuksen siitä että kipsi puristaa.

- Turpoaminen on yleistä vamman alkupäivien aikana, sekä mustelman muuttuessa nestemäiseksi n. 1 vkon kohdalla.
- Nosta tällöin raaja sydämen yläpuolelle ja pidä raajaa kohoasennossa.
- Turvotuksen laskeminen vie aikaa ja pienikin alaspäin pito tuo turvotuksen helposti takaisin.

Tarkkailkaa kipsatun raajan, varpaiden / sormien väriä ja lämpöä sekä tuntoa.



Aktiivinen liikeharjoittelu parantaa verenkiertoa ja vapaana olevien nivelten toimintaa sekä ehkäisee lihasten surkastumista.

- Harjoituksia kannattaa tehdä riittävän usein.
- Jos raajan kipu estää harjoittelun, ottakaa etukäteen kipulääkettä annettujen ohjeiden mukaan.
- Rannemurtumissa välttää käden kiertoliikettä kipsihoidon ajan.

**VIERASESINEITÄ EI SAA LAITTA KIPSIN SISÄÄN!**

Syökää monipuolista ravintoa. Luiden paraneminen edellyttää riittävää kalsiumin ja D-vitamiinin saantia ravinnosta

Kun kipsi on poistettu, aloittakaa ihon hoito pesulla ja rasvauksella. Jatkaa raajan kuntoutusta saamienne ohjeiden mukaisesti.

**Jos kipsi rikkoontuu, puristaa kohoasennosta huolimatta, painaa, löystyy tai teillä ilmenee alaraajakipsin aikana pohjekipua, ottakaa yhteyttä kipsipoliklinikalle.**

---



# eksote

## Yhteystietoja:

### **Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskus (Eksote)**

Kipsipoliklinikka

Valto Käkelän katu 3, PL 24

53101 Lappeenranta

Vaihde 05 352 000

Päivystysaikana 05 352 5743

