

Kipsside

ehk **kipslahas** paigaldatakse vigastatud kehaosale selle immobiliseerimiseks (*liikuvuse piiramiseks*), mis võimaldab luumurrul paraneda. Kipslahase paigaldamise järgselt tunnete Te selle kuivamise ajal soojust. Pärast täielikku kuivamist asetage kipsile elastne side, et kips ei oleks lahti ja jäse ei paisuks. Öösel eemaldage elastne side. Kipslahas kuivab ja kivistub 24 tundi. Kipsravi kestus sõltub murru tüübist ja sellest informeerib Teid arst.

Kipslahase hooldus

- Ärge laske kipsi märjaks saada. Märjalt muutub kipslahas pehmeks.
- Ärge minge kipsravi ajal sauna.
- Duši all käies kaitske kipslahas hoolikalt kilega (nt toidukilega või kilekotiga), mida kinnitage äärtest teibiga vältimaks vee valgumist kipsi alla.
- Ärge kõndige kipsiga, kasutage karke.
- Ärge võtke ilma arsti loata isegi lühikeseks ajaks kipslahast ära.

Vigastatud pinna kontroll

- Kipsiga immobiliseerimise ajal tekivad kergesti tursed; need vähenevad kui hoida jäset

horisontaalses asendis ning liigutada palju sõrmi ja varbaid;

- Alustage vigastatud jäsemega võimlemisharjutuste tegemist 24-tunni möödumisel kipslahase asetamist, et jäse ei kaotaks lihasjõudu: pingutage ja lõdvestage kipsi sees olevaid lihaseid, et need ei kaotaks oma jõudu. Sõrmed ja varbad peavad olema soojad, liikuvad.
- Vigastatud koht valutab sageli esimestel päevadel pärast kipslahase panekut; valu leevendub kui hoida jäsemet horisontaalses asendis ja võtta valuvaigisteid arsti ordinatsiooni järgi.
- Turset ja ebamugavustunnet leevendavad külmad geelikotid või jääkott, mida pannakse luumurru piirkonda 15-20 minutiks. Hoiduge kipsi märgumise eest. Siduge kipslahases käsi kolmnurkrätikuga kaela või arst soovitab spetsiaalset fikseerimispaela.

Pöörduge viivitamatult arsti poole, kui

- jäse värvub valgeks või sinakaks, tekib äge valu;
- kipside pigistab, valu ja turse püsivad isegi hoolimata jäseme horisontaalasendis või üleval hoidmisest;
- kips murdub või pehmeneb;

- kipsi alt levib ebameeldiv lõhn, tekib tugev sügelus või Teil tõuseb kehatemperatuur.

Kipslahase eemaldamine:

- Kui Teil on kipslahas paigaldatud jalale, ärge unustage võtta kipsi mahavõtmisele tulles kaasa traumeeritud jala jalanõu.
- Pärast kipslahase eemaldamist peske nahka sooja veega ja kreemitage pehmendava kreemiga.
- Pärast kipslahase eemaldamist saage arsti käest juhiseid edaspidiseks tegutsemiseks.

KODUNE KIPSRAVI

patsiendi infoleht



Koostatud:
SA Narva Haigla
kirurgiakliiniku õde
J.Spelman

koostamisel on kasutatud
TÜK materjale

SA Narva Haigla
Haigla tn 7, 20104, Narva
kantselei@narvahaigla.ee
www.narvahaigla.ee

Käesoleva infomaterjali on kinnitatud
SA Narva Haigla juhatuse poolt
06.09.2021