

Drukverband voor arm of been

U heeft zojuist een drukverband gekregen. De volgende aanwijzingen zijn voor u van belang.

Voor het been

- De eerste dagen mag u niet op het been staan. Meestal is dit drie dagen. Zo niet, dan is met u afgesproken hoeveel dagen u het been niet mag belasten.
 - Als u zit moet het been hoog liggen.
 - Om zwelling en pijn te voorkomen of te verminderen, is het raadzaam 3 tot 4 keer per dag onderstaande oefeningen tien keer achter elkaar te doen.
1. Beweeg de voet heen en weer naar 90 graden.
 2. Strek uw been, hef het op en houd het drie tellen vast.

Voor de arm

- Gebruik de eerste vijf dagen een draagdoek (sling). Deze draagdoek mag 's nachts af. Leg de arm dan op een kussen.
 - Om zwelling en pijn te voorkomen of verminderen is het raadzaam de eerste vijf dagen 3 tot 4 keer per dag de onderstaande oefeningen tien keer te doen.
1. Knijp uw vingers samen en houd drie tellen vast, Strek ze daarna geheel en houd ook drie tellen vast.
 2. Maak draaibewegingen met uw pols.

3. Draai rondjes met uw schouder.

Pijnstilling

Bij pijnklachten kunt u paracetamol gebruiken, maximaal 6 tabletten van 500 mg per 24 uur. Bij kinderen geeft u de kinderdosering.

Wanneer contact opnemen?

Neem bij toenemende pijn of toenemende zwelling contact op met de Spoedeisende hulp, als pijnstilling niet helpt.

Vragen of problemen

Als u na thuiskomst nog vragen heeft of onverwachte klachten krijgt, dan kunt u tussen 08.00 en 22.00 uur bellen met de Spoedeisende hulp, telefoonnummer 020 - 755 6560.

Buiten deze tijd belt u met het algemene nummer van Ziekenhuis Amstelland: 020 - 755 7000. Men verbindt u dan door met het dienstdoende avond- of nachthoofd. U kunt dan uw vragen of klachten bespreken.

Met vragen kunt u ook terecht bij uw huisarts.

Opmerkingen over deze folder

Ontbreekt er informatie in deze folder of is iets onduidelijk beschreven, dan horen wij dat graag. U kunt uw opmerkingen doorgeven via voorlichting@zha.nl