

## NÕUANDEID KIPSLAHASEGA PATSIENDILE

Kipslahas hoiab vigastatud jäset õiges asendis, piirab selle liikuvust ning vähendab vaevusi ja valu. Kips kivistub 24–36 tunni jooksul pärast lahase asetamist. Sünteetilise kipsi kivistumisaeg on kuni 2 tundi.

### Kipslahase hooldamine

- Hoidke kips kuivana – märg kips muutub pehmeks ega täida oma funktsiooni. Duši alla minnes katke kips hoolikalt kilega, vältige saunas käimist.
- Ärge võtke kipslahast ise ära, ka mitte ajutiselt. Erandiks võib olla arsti ettekirjutus.
- Ärge toetuge kipsile esimesed 2 päeva, kasutage karke. Edaspidi tohib kipsile toetuda **AINULT** vastavalt arsti ettekirjutusele.
- Sideme määrdumisel, narmendamisel või sideme lõtvumisel asetage uus rullside vana peale.

### Kodune ravi

- Traumajärgselt tekkiv turse võib suureneda pärast kipsi paigaldamist ning kipssidemest üles- ja allapoole võivad levida verevalumid. Määrige neid piirkondi hepariini sisaldava geeliga (nt Lioton 1000), mida saate osta apteegi käsimüügist.
- Turse vähendamiseks hoidke jäset üleval ning liigutage varbaid/ sõrmi.
- Esimesel kolmel päeval kasutage turse ja valu leevendamiseks külma geelikotti.
- Murrukoha valu korral hoidke vigastatud jäset üleval, võimalusel südamest kõrgemal. Ööseks asetage padi jala või käe alla.
- Siduge kipslahases käsi kolmnurkrätiku või spetsiaalse fikseerimispaelaga kaela.
- Kui kipslahasel olev side hakkab pigistama, tuleb sidet osaliselt lahti lõigata ja uuesti rullsidemega fikseerida.
- Vajadusel tarvitage valuvaigisteid.

### Pöörduge viivitamatult raviasutusse, kui:

- kips on murdunud või muutunud pehmeks;
- kips pigistab või surub ja jäseme üleval hoidmisest pole kasu;
- jäse on jahe, valulik ja sinakas;
- tekib tugev sügelus, kipsi alt levib ebameeldivat lõhna ja tekib palavik (üle 38 °C).

### Võimlemisharjutused kipsis jäsemele

- Vereringe parandamiseks ja tursete vähendamiseks liigutage jäset üleval hoides sõrmi/ varbaid ning kõiki väljaspool kipsi olevaid liigeseid ja lihaseid.
- Pingutage ja lõdvestage kipslahases olevaid lihaseid, et need ei kaotaks oma jõudu.

### Pärast kipsi eemaldamist:

- peske kipsi all olnud nahka sooja vee ja seebiga ning kreemitage rasvarikka kreemiga;
- kasutage mõnda aega jäseme (eriti jala) toetuseks tugisidet, ortoose vms, mida saate osta ortopeedilisi abivahendeid müüvatest kauplustest.

Koostanud: SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla  
[www.regionaalhaigla.ee](http://www.regionaalhaigla.ee)

J. Sütiste tee 19  
13419 Tallinn