

ELTERN-  
INFORMATION

# Gips



## Hochlagern/Bewegen

- den Arm/das Bein in den ersten paar Tagen so oft wie möglich hochlagern, d.h. über der Herzhöhe
- die Ferse frei lagern
- den Arm bei Bedarf in einer Armschlinge tragen
- die Finger/Zehen mehrmals täglich bewegen

## Duschen

Der Gips darf nicht nass werden: mit einem Plastiksack schützen und mit Klebeband zukleben

## Probleme mit dem Gips?

Schmerzen / Schwellung / Ameisenlaufen / Hautverfärbung / Kältegefühl

1. 30 Minuten hochlagern
2. Wenn keine Besserung eintritt, Kontakt aufnehmen.

## Kontakt

**Gipszimmer:** Mo - Fr 08:00 - 16:00 Uhr

Telefon +41 44 266 31 31

**Notfallstation:** Abends und Wochenende

Telefon +41 44 266 74 29

**Kinderpermanence Circle:** 08:00 - 22:45 Uhr

Telefon +41 44 255 81 12

## Fingerübungen



Täglich mindestens 10- bis 15-mal machen:

1. Finger überstrecken - Faust machen
2. Finger spreizen und schliessen
3. Mit dem Daumen jeden anderen Finger berühren
4. Finger strecken und abklappen