

## ONTHOUD ZEKER!

- Geen ijs rechtstreeks op de huid leggen. Rol het in een doek vooraleer het op de huid aan te brengen, anders kan dit ernstige vrieswonden veroorzaken.
- Het is belangrijk het verband te verwijderen indien :
  - U tintelingen krijgt in arm of been
  - Uw arm of been verkleumd geraakt
  - Uw arm of been erg zwellen
  - Uw arm of been een vreemde kleur vertoont (niet bij blauwe plekken).Indien binnen het uur geen verbetering is, gelieve contact te nemen met de spoedgevallen.
- U mag nooit een steunverband dragen dat te spannend zit.



Indien u vragen hebt of ongerust bent, kan u ons altijd contacteren. Spoedgevallen ZMK :

Tel. 089/50 60 00

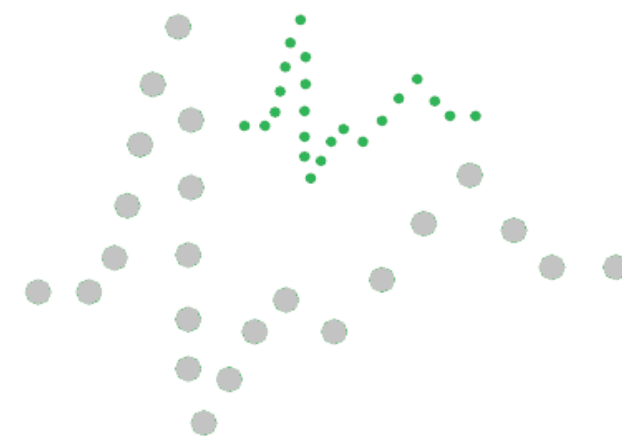
**Versie juni 2018**

**Auteur : dienst spoedgevallen**

**ZMKBR0185**

Ziekenhuis Maas en Kempen vzw • Diestersteenweg 425 • 3680 Maaseik•

tel. 089 50 50 50 • [info@zmk.be](mailto:info@zmk.be)



## GEWRICHTSLETSEL

ziekenhuis maas en kempen

## WAAR MOET JE BIJ EEN GEWRICHTSLETSEL OP LETTEN?

Beste mevrouw, mijnheer,

U heeft zonet een gewrichtsletsel opgelopen.

Men heeft een steunverband aangelegd zodat de spieren kunnen rusten en genezen.

## ENKELE NUTTIGE TIPS

- Breng een ijszakje aan op de plaats van de kneuzing om de zwelling te beperken.
- Het getroffen lidmaat in hoogstand brengen om de pijn en de zwelling te verminderen.
- Het lidmaat met een steunverband omzwachtelen zoals vandaag gedaan werd.
- Tracht aangepast schoeisel te dragen. Dit wil zeggen nauwaansluitend en stevig.

- De eventueel meegegeven zalf 3x/dag inwrijven op de pijnlijke plaats.
- Neem een pijnstiller indien de kneuzing u te veel pijn bezorgt. De pijnstiller die u mag nemen is  
Voor volwassenen : Paracetamol 1gr  
4x/dag  
Voor kinderen : Paracetamol 500mg  
3x/dag  
Deze pijnstiller is in de apotheek te verkrijgen zonder voorschrift.

