

Ontslaginstructies na orthopedische ingreep

Orthopedie



Beter voor elkaar

Deze folder bevat informatie over algemene leefregels en aandachtspunten die voor u belangrijk zijn. Deze informatie is speciaal voor patiënten die na een operatie of opname naar huis gaan.

Op de website www.ikazia.nl kunt u achtergrondinformatie vinden over de verschillende afdelingen.



Polikliniekafspraak

o U heeft een afspraak op de polikliniek orthopedie.

U heeft een afspraak meegekregen voor een bezoek aan de polikliniek. Als u deze nog niet ontvangen heeft bij uw ontslag dan wordt de datum van de afspraak thuis gestuurd.

o Voor u is een polikliniekafspraak niet noodzakelijk.

o U krijgt een telefonische afspraak mee en hoeft niet meer terug te komen op de polikliniek.

Als u er thuis achter komt dat u niet in de gelegenheid bent om op uw geplande polikliniekafspraak te komen, kunt u het beste zelf contact opnemen.



Belronde

Bent u opgenomen geweest voor een dagbehandeling op afdeling 4C/J of bij onze buitenlocatie Brainpark? Dan belt de verpleegkundige van onze afdeling u de dag na de ingreep. Zij wil graag weten hoe het met u gaat na de operatie.

Bent u opgenomen geweest op afdeling 5A? Dan belt de verpleegkundige u twee dagen na ontslag op. Als u op vrijdag bent geholpen, bellen wij u op maandag.

Wij bellen via 'nummer onbekend', in het geval dat u nummerherkenning heeft. Ook willen we u graag wijzen op de patiënttevredenheidsenquête. U kunt deze invullen door middel van de QR-code (hieronder afgebeeld).





Algemene leefregels

- Luister goed naar uw lichaam, accepteer de grenzen die uw lichaam aangeeft.
- Roken verhoogt de kans op complicaties, daarom is het beter om te stoppen met roken. Als u daar behoefte aan heeft, kunt u vragen om de volgende folder: 'Stoppen met rokenpoli'.
- Het is belangrijk om goed te bewegen. Dit zorgt voor een kleinere kans op trombose.

In de volgende gevallen dient u altijd een arts te raadplegen:

- Bij pijnklachten die niet minder of juist erger worden, en pijnstillers niet voldoende helpen.
- Als de wond niet goed sluit;
- Als de wond rood en opgezet is;
- Bij koorts (temperatuur boven de 38 °C);
- Bij slechte bloeddorstrooming in de vingers en/of tenen of bij gips en/of drukverband;
- Bij twijfel kunt u altijd bellen!

Belangrijk om te weten:

Roken heeft een slechte invloed op de genezing van de wond en is slecht voor uw gezondheid en herstel. Als u rookt is het verstandig om te stoppen met roken. Wanneer u hulp wilt bij het stoppen met roken dan kan dit via de 'stop-met-roken poli' van het Ikazia Ziekenhuis.



Afspraken medicatie

Na de ingreep mag u 4 keer per dag 1000 mg paracetamol innemen (als u veel pijn heeft). Dit mag u zelf afbouwen als de pijn minder wordt.

Het kan zijn dat u op de preoperatieve polikliniek een recept voor extra pijnstilling heeft gekregen van de anesthesioloog. Deze pijnstilling kunt u innemen op de tijden die de apotheek heeft aangegeven. De verpleegkundige adviseert u over deze pijnstilling in het ontslaggesprek.

Bij grote veranderingen in de medicatie geeft de verpleegkundige u een actueel medicatieoverzicht mee.

Ruimte voor aantekeningen:

.....

.....

Van de verpleegkundige ontvangt u (bij veranderingen) een overzicht van uw geneesmiddelen. Hierin staat ook de medicatie die u na de operatie gebruikt.

- o Recept medicatie.
- o U moet gedurende dagen tromboseprikjes toedienen, u krijgt hier een folder over.
- o Uw trombosedienst is door ons her-aangemeld; uw schema ontvangt u bij uw ontslag uit het ziekenhuis.



Thuiszorg

Als u na ontslag uit het ziekenhuis thuiszorg nodig heeft, zal de transferverpleegkundige tijdens de opname bij u langs komen om uw thuissituatie te bespreken. Zij zal dan de nodige thuiszorg voor u aanvragen en contact leggen met de thuiszorgorganisatie.

De thuiszorg kan u helpen bij persoonlijke verzorging, zoals wassen, aankleden en steunkousen aan- en uittrekken. Ook kan verpleegkundige zorg aangevraagd worden, zoals bijvoorbeeld hulp bij de wondverzorging.

Thuiszorg valt onder de Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten (AWBZ). U heeft een indicatie van het Centraal Indicatie Zorg (CIZ) nodig om thuiszorg te krijgen. Ook wordt er van u een eigen bijdrage gevraagd voor de geleverde zorg. De hoogte van deze bijdrage is afhankelijk van uw inkomen.

Huishoudelijk hulp moet u zelf aanvragen bij de gemeente waar u woont.

Onderstaande ingrepen hebben allen een specifieke nazorg. Er staat voor u aangekruist wat voor u van toepassing is.



Schouderoperaties

o Cuff repair (schouderoperatie)

Het is erg belangrijk om de pees de tijd te geven om goed te genezen. De hechtingen dienen slechts ter tijdelijke ondersteuning. Ze bieden een beperkte stevigheid.

Daarom zijn onderstaande leefregels van belang:

- Het is belangrijk om de aangeleerde oefeningen te doen. Zo houdt u de schouder soepel;
- De eerste 6 weken draagt u overdag de draagband en 's nachts legt u uw arm op een kussen;
- De eerste 6 weken na de operatie mag u de arm niet zelf omhoog bewegen. Zware activiteiten onder schouderhoogte mag u niet doen;
- U mag geen kracht zetten met de geopereerde arm;
- 4 weken na de operatie start u met fysiotherapie, doe regelmatig de oefeningen (minimaal 3 keer per dag). Beweeg ook uw pols, elleboog en vingers regelmatig om te voorkomen dat deze stijf worden;
- Na 2 weken, als de hechtingen verwijderd zijn, mag de wond nat worden en kunt u weer douchen.

o **Schouder uit de kom (luxatie)**

- U kunt de schouder koelen met behulp van een coldpack. Let op: leg het coldpack nooit direct op de huid, maar wikkel de coldpack bijvoorbeeld in een theedoek;
- U draagt de arm in een draagdoek, maximaal 1 tot 2 weken;
- U mag de arm direct gaan bewegen, zonder deze te belasten. Wanneer dit goed gaat, kunt u de arm langzaam steeds meer gaan belasten;
- Beweging zorgt voor meer spierkracht rondom de schouder. Hierdoor kunnen de spieren het gewricht beter ondersteunen;
- Na drie maanden is de schouder weer normaal beweegbaar en belastbaar;
- De wond mag niet nat worden tot aan het polikliniekbezoek.

o **ASAD (kijkoperatie schouder)**

- U draagt de arm in een draagband (collar 'n cuff);
- Als u zit of ligt kunt u de arm ondersteunen met behulp van een kussen;
- U mag de arm direct gaan bewegen, waarbij u de belasting steeds verder uitbreidt;
- De wond mag niet nat worden tot aan het polikliniekbezoek.

o **Operatie aan het sleutelbeen (laterale clavicula resectie)**

- U draagt de arm in een draagband (collar 'n cuff);
- Als u zit of ligt kunt u de arm ondersteunen met behulp van een kussen;
- Onder leiding van de fysiotherapeut beweegt u de schouder in alle richtingen, zo lang dit niet te veel pijn doet. De oefeningen blijft u thuis herhalen;
- De wond mag niet nat worden tot aan het polikliniekbezoek.

Knie- en voeteroperaties

o Arthroscopie knie (kijkoperatie)

- Sneetjes die tijdens de operatie zijn gemaakt, worden niet gehecht maar met een hechtpleister dichtgeplakt door de orthopedisch chirurg. Over de hechtpleisters heen komt een steriel gaas en een drukverband dat een week moet blijven zitten;
- Tijdens het rusten legt u uw been omhoog. Hierdoor wordt de kans op zwelling kleiner;
- In de eerste week mag u de knie maximaal 45 graden buigen, anders laten de hechtpleisters los. Dit betekent dat u tijdens het lopen de knie niet volledig gestrekt hoeft te houden;
- Met traplopen mag u niet doorstappen, dit betekent:
De trap op: eerst het goede been op de tree en vervolgens het geopereerde been ernaast zetten.
De trap af: eerst het geopereerde been, dan het andere been ernaast zetten.
- Autorijden mag in overleg met de orthopeed na de eerste poliklinische controle;
- In de eerste week na de operatie mag u alleen kleine afstanden binnenshuis lopen om te voorkomen dat de knie dik wordt. Als de knie dik wordt kan het zijn dat u te veel gelopen heeft of de knie te veel gebogen heeft;
- Na de poliklinische controle mag u meer gaan lopen en de knie buigen op geleide van de pijn/zwelling;
- Krukken zijn normaal gesproken niet nodig;
- De enkel goed bewegen en de voet optrekken. Hierdoor wordt de kans op trombose kleiner;
- U mag pas weer onder de douche als de wondjes dicht zijn, dit in verband met infectiegevaar bij een natte wond.
- U mag het drukverband na verwijderen.

Oefeningen na een operatie aan de knie

De nabehandeling bestaat uit oefenen (elk uur 5 minuten) volgens de instructies die u van de fysiotherapeut of verpleegkundige heeft gekregen. Direct na de operatie kunt u al starten met oefenen. Het gaat erom dat de bovenbeenspieren op de juiste wijze worden aangespannen met een rechte knie (gestrekt been). Hierdoor verslappen de spieren niet of minder.

Er wordt gestart met de oefening waarbij u het been gestrekt moet heffen. Dit houdt u 10 tellen vast. Dit herhaalt u 10 maal achter elkaar met beide benen. U herhaalt dit 10 maal per dag of elk uur.

De oefeningen kunnen liggend of zittend uitgevoerd worden. Als u de oefening met gemak kunt uitvoeren, kunt u de oefening verzwaren door een tasje met een gewichtje van 0,5–1 kilo aan de voet te hangen. Of u drukt zachtjes met de voet tegen de onderkant van een tafelblad aan. U doet hierbij hetzelfde aantal herhalingen en oefenmomenten zoals eerder beschreven.

o Hallux Valgus (voetoperatie)

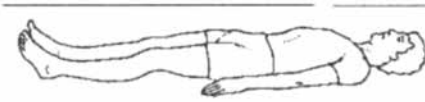
- Na de operatie krijgt u een drukverband met een Darcoschoen of een gipsschoen. Beiden zijn belastbaar; dat wil zeggen dat u er op kunt lopen;
- Het gips mag niet nat worden. U kunt douchen mits de voet goed beschermd is. Er zijn speciale hoezen met een rubber band te koop bij de apotheek. U kunt het verband ook beschermen door middel van een vuilniszak. Het is dan belangrijk dat de voet goed hoog gehouden wordt, zodat het water er niet in kan lopen. Wanneer er toch water bij het gips komt, kun u proberen dit droog te föhnen;
- Het is belangrijk dat u de enkel goed beweegt. De enkel is expres vrijgelaten van verband zodat deze niet stijf wordt;
- Door de voet goed te bewegen, kunt u trombose voorkomen;
- De eerste 2 weken na de operatie moet de voet zoveel mogelijk hoog gehouden worden;
- Leg het been omhoog op een kussen als u veel pijn in uw been heeft. Loop alleen kleine stukjes in en om het huis, loop geen verre afstanden;
- Zorg dat uw voet niet afwikkelt bij het lopen, neem geen grote passen.

o Voorste kruisbandreconstructie

- Om zwelling tegen te gaan krijgt u 6 weken een elastische kous;
- U krijgt medicijnen om trombose te voorkomen in de vorm van injecties: Fragmin;
- Het streven is om na zes weken weer zonder krukken te lopen. U kunt dan ook weer autorijden;
- In de eerste weken moet zowel de pijn als de zwelling verminderen: Na zes weken is de nieuwe pees in het bot het zwakst. Na zes maanden zit de getransplanteerde pees stevig op zijn plek. Een revalidatieschema moet voorkomen dat de pees te vroeg wordt belast;
- Reageert de knie goed en is hij niet gezwollen of pijnlijk, dan kunt u doorgaans na twaalf weken beginnen met hardlopen op een vlak terrein. Het duurt ongeveer negen tot twaalf maanden voordat u de kruisband weer volledig kunt belasten en contactsporten weer verantwoord zijn. Deze beslissing neemt u samen met de orthopedisch chirurg en uw fysiotherapeut;
- Bij licht lichamelijk werk kunt u waarschijnlijk na zes weken weer aan het werk;
- Bij zwaarder werk kan dit tien tot twaalf weken duren.

De operatie is geen kleinigheid en zal zeker in de eerste maand veel van u vragen in de zin van fysiotherapie en het lopen met krukken. Om de vooruitgang van de revalidatie inzichtelijk te maken wordt gebruik gemaakt van uw patiëntmap. Hierin worden gegevens over uw revalidatie vastgelegd. In het eerste jaar na uw operatie wordt elke drie maanden een krachttest uitgevoerd op de zogeheten Biodex. Dit geldt voor alle patiënten, ook als u de nabehandeling van de fysiotherapeut buiten het Ikazia Ziekenhuis heeft.

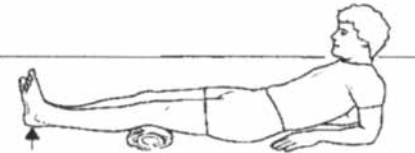
Huiswerk oefeningen



Uitgangshouding: Ga op de rug liggen en houd de benen gestrekt.

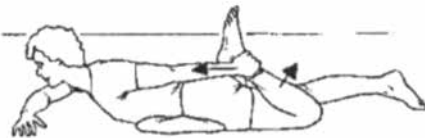


Uitvoering: Buig de knie zo ver mogelijk terwijl de voet over de grond glijdt. Houd 5 tellen vast en ga langzaam weer terug.



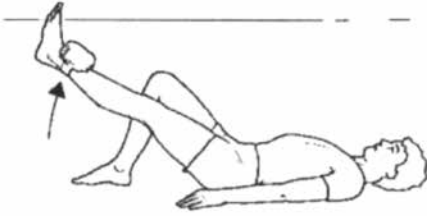
Uitgangshouding: Ga op de grond zitten.

Uitvoering: Strek de knie zo ver mogelijk en trek de voet naar u toe (druk de knie in de grond). Houd 5 tellen vast! Indien mogelijk de knie doorstreken en hiel van de grond optillen.



Uitgangshouding: Ga op de buik liggen.

Uitvoering: Buig de geopereerde knie totdat u spanning voelt aan de voorzijde van het bovenbeen. Help eventueel mee met het andere been.



Uitgangshouding: Ga op de rug liggen en strek het geopereerde been.

Uitvoering: Til het been op met *gestrekte* knie tot een hoek van 45 graden. 15x15 seconden



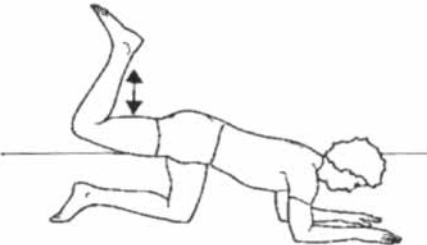
Uitgangshouding: Ga op de zij liggen en buig het goede been. Houd het geopereerde been gestrekt.

Uitvoering: Hef het bovenste been gestrekt naar boven. 15x15 seconden.



Uitgangshouding: Kruiphouding

Uitvoering: Hef het geopereerde been met gebogen knie. 15x15 seconden.





Wie moet ik bellen?

Thuis of in de vervolginstelling kunnen er altijd vragen of problemen ontstaan. U kunt dan contact opnemen met het ziekenhuis.

- De eerste 24 uur na ontslag kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de polikliniek van uw specialisme;
- Belt u tijdens de feestdagen, in het weekend, in de avond of nacht dan kunt u contact opnemen met de spoedeisende hulp, de SEH;
- Als er problemen ontstaan binnen 24 uur na opname in het ziekenhuis, neemt u dan contact op met uw huisarts.

Belangrijke telefoonnummers:

SEH	T 010 297 5300
Polikliniek orthopedie	T 010 297 5420
Afdeling 4B	T 010 297 5244
Afdeling 4C/J	T 010 297 5224
Afdeling 5A	T 010 297 5251

Kijkt u ook eens op de website van het ziekenhuis, daar kunt u veel informatie vinden!

www.ikazia.nl



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.