Leefregels na een trauma

Chirurgie

Beter voor elkaar

Ikazia ziekenhuis

Leefregels na een trauma

Inleiding

In deze folder vindt u informatie over leefregels na een behandeling of operatie (een trauma). De verpleegkundige kruist aan welke leefregels voor u van toepassing zijn. Heeft u nog vragen, stel deze dan gerust aan uw behandelend arts of verpleegkundige.

Dagelijkse activiteiten

Probeer thuis uw activiteiten verder op te bouwen, iedere dag iets meer, maar gun uw lichaam ook op tijd rust.

Werkhervatting

Meestal vind werkhervatting plaats zodra u zich daar goed voor voelt. Bespreek met uw behandelend arts wanneer u uw werkzaamheden mag hervatten, dit kan per behandeling en/of operatie verschillen.

Roken

Roken heeft een slechte invloed op de wondgenezing en is slecht voor uw gezondheid en herstel. Indien u rookt is het verstandig om te stoppen met roken. Wanneer u hulp wilt bij het stoppen met roken dan zou dit kunnen via de 'stop–met–roken–poli' van het Ikazia Ziekenhuis. Neem hiervoor contact op met de verpleegkundige van de afdeling tijdens uw opname. Na uw ontslag kunt u contact opnemen met de polikliniek Chirurgie. Stivoro biedt ook cursussen aan om u te ondersteunen bij het stoppen met roken.

Leefregels

O Specifieke leefregels na een scheur in de achillespees, een breuk van kuit en scheenbeen (cruris), enkel of patella

- U mag het been niet belasten.
- Loop met behulp van twee krukken. Instructies hiervoor krijgt u, indien nodig, van de fysiotherapeut.
- Houd, als u zit of ligt, uw voet hoger dan uw heup.
- Beweeg uw tenen zoveel mogelijk.
- Gips(spalk) mag niet nat worden, daarom is het noodzakelijk dat wanneer u doucht, u het been waterdicht verpakt. Er zijn hiervoor speciale beenzakken verkrijgbaar bij de apotheek. Meer informatie over gips(spalk) vindt u in onze gipsfolder.

O Specifieke leefregels na een breuk van het kuitbeen (fibula)

- U mag het been wel belasten.
- Houd, als u zit of ligt, uw voet hoger dan uw heup.
- Beweeg uw tenen zoveel mogelijk.
- Gips(spalk) mag niet nat worden, daarom is het noodzakelijk dat wanneer u doucht, u het been waterdicht verpakt. Er zijn hiervoor speciale beenzakken verkrijgbaar bij de apotheek.
- Meer informatie over gips(spalk) vindt u in onze gipsfolder.

O Specifieke leefregels na een breuk van het bekken

- Wissel rust en beweging af. Het bewegen kunt u doen op geleide van pijn, verdeeld over meerdere, korte momenten per dag.

O Specifieke leefregels na een breuk van de heup of het bovenbeen

- Uw behandelend arts geeft aan of u het been wel, niet of gedeeltelijk mag belasten.
- Verplaatsen kan met behulp van hulpmiddelen, de fysiotherapeut zal u hierover instructies geven.
- U mag niet fietsen. Bespreek bij het eerste polikliniekbezoek wanneer u dit mag hervatten.
- U mag niet autorijden. Bespreek bij het eerste polikliniekbezoek wanneer u dit mag hervatten.
- Slaap het liefst op de rug en anders op de zij met een kussen tussen uw benen.
- Buig de heup niet verder dan 90 graden (dit is de zitpositie).
- Draai de knie of voet niet naar binnen.
- Leg de benen niet over elkaar.
- U mag niet bukken.
- De eerste drie maanden is er vaak een zwelling van het geopereerde been, de voet en/of het onderbeen. Het advies is dan om met uw been omhoog te zitten.
- U moet gedurende 6 weken antistollinginjecties gebruiken.

Voor de zitten/staan en staan/zitten bewegingen gelden de eerste maanden:

- Niet in een te lage stoel zitten: de hoogte van de zitting moet minimaal 45 cm vanaf de grond zijn.
- Buig niet voorover in de stoel of op het toilet.
- Plaats bij het gaan staan of zitten altijd eerst het geopereerde been naar voren.
- Plaats bij het gaan staan of zitten altijd eerst de handen op de stoelleuning of op de bedrand.

Websites

Stivoro, stoppen met roken
www.stivoro.nl

Op onze website **www.ikazia.nl** kunt u onder andere aanvullende informatie vinden over de verpleegafdeling.

Ikazia Ziekenhuis
Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
www.ikazia.nl

Leefregels na een trauma
800876-NL / 2015-05