



Sint Maartenskliniek

## Weer naar huis

Na uw operatie zijn er verschillende regels en adviezen waar u zich aan moet houden om zo goed mogelijk te herstellen. Hieronder vindt u alle informatie voor uw verdere herstel thuis.

## Onze behandeling

## Ontslag en naar huis

---

### Wanneer mag u naar huis?

Tijdens uw opname bekijkt het behandelteam per dag hoe het met u gaat. Het is belangrijk dat uw pijn onder controle is. Daarnaast mag de wond niet lekken. Ook is het belangrijk dat u zelf kan plassen.

### Ontslaggesprek

Voordat u naar huis gaat, heeft u eerst een ontslaggesprek met de verpleegkundige. Daarin kunt u uw vragen stellen over het ontslag en de periode die volgt. Ook kunt vertellen hoe u uw verblijf op de verpleegafdeling heeft ervaren. Ook vertelt de verpleegkundige u waar u op moet letten als u weer thuis bent en wanneer u contact moet zoeken met de orthopedisch consulent.

### Medicijnen

Als u op de dag van de operatie naar huis mag krijgen de meeste patiënten een 'pijntray' mee. Hierop vindt u alle pijnmedicatie voor thuis. De verpleegkundige op de afdeling geeft u uitleg hierover tijdens het ontslag gesprek.

### Vervoer naar huis

Omdat u net bent geopereerd, mag u niet zelf naar huis rijden. Het is voor de wondgenezing van belang dat de geopereerde voet tijdens het vervoer niet te lang naar beneden hangt. Ga daarom op de

achterbank zitten, zodat u uw been omhoog kan houden. Het is daarom goed om van te voren het vervoer te regelen, zodat iemand u naar huis brengt of u neemt bijvoorbeeld een taxi. Vraag bij uw zorgverzekeraar na of zij de taxikosten vergoeden.

## **Meer lezen over leefregels?**

In de folder 'Leefregels na ontslag' die u heeft meegekregen vanuit de verpleegafdeling, leest u wat u het beste wel en niet kunt doen als u weer thuis bent. Lees deze regels goed door en leef deze zo goed mogelijk na.

## **Vragen na de operatie**

De orthopedisch consulenten kunt u bellen met vragen over uw behandeling, zowel voor als na een operatie. Bel hiervoor naar (024) 365 96 59 of gebruik [het algemene contactformulier](#).

Indien u op de locatie in Woerden onder behandeling bent, kunt u rechtstreeks contact opnemen met de consulenten daar via telefoonnummer (024) 365 92 29 .

## **Wat te doen bij complicaties?**

Als u een complicatie heeft, zoals bijvoorbeeld wondlekkage, koorts, forse zwelling of andere problemen door de operatie, neem dan contact op met onze orthopedisch consulenten. Bel hiervoor naar (024) 365 96 59.

Indien u op de locatie in Woerden onder behandeling bent, kunt u binnen kantooruren rechtstreeks contact opnemen met de consulenten daar via telefoonnummer (024) 365 92 29.

Indien dit buiten kantooruren valt, neemt u dan contact op met de Acute zorg poli (AZP) in Nijmegen met telefoonnummer (024) 265 93 91.

## **Problemen met gips**

Indien u vragen of klachten heeft over het gips, kunt u binnen kantooruren contact opnemen met de gipsverbandmeester op telefoonnummer (024) 365 94 80. Indien u op de locatie in Woerden onder behandeling bent, kunt u binnen kantooruren contact opnemen met de gipsverbandmeester aldaar via telefoonnummer (088) 320 46 21 of met de orthopedisch consulente via telefoonnummer (024) 365 92 29.

## **Leefregels na ontslag**

---

Om uw herstel na uw ontslag zo voorspoedig mogelijk te laten verlopen, hebben we enkele leefregels voor u opgesteld.

Na uw operatie kunt u zich enige tijd niet helemaal fit voelen, zeker als u onder narcose bent geweest. U kunt last hebben van spierpijn en/of keelpijn (bij algehele narcose). Een regionale anesthesie (blokverdooving) kan het betreffende lichaamsdeel 24 tot 48 uur na de operatie uitschakelen. Dit betekent dat u dit lichaamsdeel pas weer mag belasten als de verdooving is uitgewerkt en u er weer gevoel in heeft. Leg het verdoofde lichaamsdeel tot dat moment op een zachte ondergrond, ook om drukplekken te voorkomen.

Onze arts heeft u na de operatie uitleg gegeven over de ingreep en over uw mobilisatie daarna. Verder moet u na een algehele narcose voorzichtig zijn met zware maaltijden. Als u rookt, houdt er dan rekening mee dat roken na een narcose vaak klachten van duizeligheid, misselijkheid en braken veroorzaakt.

Als u gips heeft, dan is het belangrijk om het gips droog te houden. De gipskamer verkoopt hiervoor een speciale hoes voor het douchen. Houd verder uw arm/been zoveel mogelijk hoog, zeker in de eerste dagen na de operatie. Hiermee voorkomt u dat de hand/voet dik wordt, of de vingers/tenen blauw en pijnlijk. Bij jeuk is het zeker niet de bedoeling dat u met een scherp voorwerp (zoals een breinaald) onder het gips gaat. Dit kan uw huid namelijk beschadigen, waardoor infecties kunnen ontstaan.

## **Formulier met overige leefregels**

U krijgt na uw operatie een formulier mee naar huis, waarin verdere leefregels en afspraken staan. Afhankelijk van uw ingreep/behandeling krijgt u leefregels mee over:

- Hechtingen
- Wondverzorging
- Mobiliteit na uw ontslag
- Bijzonderheden met betrekking tot leefregels en risicobewegingen
- Medicatie
- Controleafspraken

## **Zwelling van de voet**

Na de operatie zullen de geopereerde tenen en voet zwellen. Dit is een normale reactie op de operatie. Het is belangrijk om de voet zoveel mogelijk hoog te leggen ter vermindering van de zwelling. Vooral in de eerste week na de operatie is de voet gezwollen en zal de voet pijnlijk worden en gaan kloppen als u deze naar beneden houdt. U zult merken dat u de voet na de eerste week steeds langer naar beneden kunt houden zonder dat uw voet pijn doet.

De zwelling kan lang aanhouden. Hierbij is 3 tot 6 maanden een gemiddelde periode. Regelmatig van houding wisselen, de voet hoog leggen en de tenen bewegen helpt om het vocht af te voeren en vermindert tevens de kans op trombose. Herhaal deze oefening dagelijks steeds enige malen, zonder uzelf te forceren.

## Revalidatie

Na de gipsperiode begint het echte revalidatieproces. Het is normaal dat u na de operatie nog enkele maanden hinder heeft van uw voet. Hoe lang en in welke mate hangt af van hoe uitgebreid de operatie was. U zult ook kortdurende steekjes en pijntjes voelen. Soms is er enige tijd sprake van een lichte verkleuring van de huid, overmatig transpireren en het anders aanvoelen van de voet. Deze klachten kunnen een jaar aanhouden en verdwijnen meestal geleidelijk.

Soms zijn ook de kleinere tenen geopereerd. In dat geval moet u, nadat het gips en de k-draden zijn verwijderd, de tenen regelmatig bewegen. U kunt dit doen door twee maal daags de tenen tien keer op en neer te bewegen met behulp van uw handen. U oefent binnen de pijngrens. Alleen bij uitzondering heeft u daarbij hulp van een fysiotherapeut nodig.

## Hervatten van activiteiten

- Douchen: het gips mag niet nat worden. Ter bescherming is de speciale douchehoes te koop bij de gipskamer of thuiszorgwinkel.
- Fietsen: het is niet raadzaam om met het gips, of direct na het verwijderen van het gips, op de fiets te stappen, omdat de kans bestaat dat er een ongecontroleerde beweging plaatsvindt. Nadien kan het handig zijn om in eerste instantie het zadel laag te zetten, zodat u gemakkelijker af kunt stappen.
- Zwemmen: zodra de wond is genezen.
- Autorijden: Autorijden met gips of walker wordt ontraden vanwege de sterk verminderde controle over de pedalen. Verzekeringsmaatschappijen keren mogelijk bij schade niet uit als u gips of de walker draagt. Belangrijk is dat u voldoende kracht en snelheid heeft om te kunnen remmen.
- Werk (zittend): zodra u voldoende mobiel bent om naar het werk te gaan en u de voet lang genoeg naar beneden kunt houden.
- Werk (staand): zodra lopen en staan geen probleem vormen, u voldoende mobiel bent om naar uw werk te gaan en u het been lang genoeg naar beneden kunt houden.
- Werkhervatting kan eventueel in overleg met de bedrijfsarts afgestemd worden.
- Sporten kan als u merkt dat de geopereerde voet sterker wordt, niet meer pijnlijk is en de zwelling is afgenomen. Het been is dan sterk genoeg om vele sporten te beoefenen, op geleide van de pijnklachten. Om te sporten moet u pijnvrij kunnen lopen. U kunt met loopgips al fietsen op de hometrainer in een laag verzet.

## Nazorg

---

De revalidatie na uw operatie gebeurt – over het algemeen – thuis. U blijft dan wel onder controle staan van de Sint Maartenskliniek.

## Twee weken na de operatie

Twee weken na uw operatie komt u bij ons op controle. We verwijderen dan het gipsschoentje en we controleren de wond. Ook verwijderen we eventuele hechtingen. U krijgt vervolgens een nieuw geishaschoentje waarmee u nog (minimaal) vier weken de voet dient te beschermen.

## Zes weken na de operatie

U komt weer terug op de polikliniek voor controle. Indien aanwezig worden de pinnetjes in de kleine tenen verwijderd. Ook maken wij een röntgenfoto. De arts (of de arts-assistent of PA) beoordeelt uw geopereerde voet en de foto, en bespreekt met u de verdere behandeling. In principe kunt u nu weer gewone schoenen dragen, mits deze een stugge zool heeft. U kunt hierbij denken aan een berg- of wandelschoen. Neem deze schoen mee als u de afspraak heeft op de gipskamer.





*Stevige lage schoen met stugge zool & flexibele lage schoen*

## **Veertien tot negentien weken na de operatie**

U komt op de polikliniek voor controle. Voorafgaand aan deze controle maken wij een röntgenfoto gemaakt. Uw behandelend arts beoordeelt deze foto en bespreekt het resultaat met u. Eventueel wordt een schoenaanpassing voorgeschreven. Indien de arts het nodig vindt, wordt een vervolgspraak gemaakt. Zo niet, dan wordt u ontslagen uit de controle.