



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 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

## **Onderbeenloopgips**

Met het onderbeenloopgips kunt u, op geleide van de pijn, met kleine pasjes lopen en staan. Het is normaal dat u deze belasting langzaam moet opbouwen. Zodra u merkt dat uw voet en been dikker worden, of u voelt stekende pijnen in de enkel, moet u het rustiger aan doen. U zult merken dat u in de loop van de weken steeds meer kan doen. Het gipsverband mag niet nat worden. Op de gipskamer of in een thuiszorgwinkel kunt u een speciale hoes kopen voor tijdens het douchen.



### *Onderbeenloopgips*

U kunt meer informatie lezen op de pagina van het [Gips- en wondbehandelcentrum](#).

## **Zwelling van de voet**

Na de operatie kunnen uw geopereerde been en voet gaan zwellen. Dit is een normale reactie op de operatie. Het is belangrijk uw onderbeen zoveel mogelijk hoog te houden, dit vermindert zwelling. Vooral in de eerste week na de operatie zal het onderbeen pijnlijk worden en gaan kloppen als u deze naar beneden houdt. U zult merken dat dit na de eerste week steeds minder wordt. Het kan echter nog drie maanden duren voordat dit verdwenen is. Het rustig aanspannen van de kuitspieren en het bewegen van de tenen helpt om de voet niet teveel te laten zwellen. Het helpt ook de kracht in de achillespees te behouden en de kans op trombose te verminderen. Herhaal deze oefening steeds enige malen, zonder uzelf te forceren.

## **Pijn en klachten**

Het is normaal dat u na de operatie niet meteen vrij van pijn en klachten bent. Hoe lang dat gaat duren, is van allerlei factoren afhankelijk en is voor iedereen anders.

## **Hervatten van activiteiten**

- Douchen: het gips mag niet nat worden. Ter bescherming is de speciale douchehoes te koop bij de

gipskamer of thuiszorgwinkel.

- Fietsen: zodra u veilig op- en af kunt stappen. Dit mag ook met het onderbeenloopgips, mits u een noodstop kan maken en goed met de gezonde voet op de grond kan steunen. Doorgaans betekent dit dat u het zadel laag moet zetten.
- Zwemmen: zodra de wond is genezen.
- Autorijden: zodra u weer goed kunt lopen en zeker bent dat u de pedalen met de geopereerde voet goed kunt bedienen. 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.

## Massage van het litteken

Voor een soepel litteken is het belangrijk om het litteken op uw kuit 2 keer per dag te masseren met litteken crème of (baby of massage)olie.

## Revalidatie

Zodra uw loopgips verwijderd is en u een gewone platte schoen draagt, begint u met revalideren. U gaat uw been in toenemende mate belasten, zodat deze sterker wordt. Dit doet u in uw eigen tempo.

Wanneer de gastroc slide slechts een onderdeel van de totale operatieve behandeling is, dan kan het zijn dat er van het hier onder beschreven revalidatieplan wordt afgeweken. Als dit zo is dan zal dit van te voren duidelijk met u worden besproken.

## Fysiotherapie

Voor een zo optimaal mogelijk resultaat van de operatie adviseren wij fysiotherapie in de thuissituatie. Door middel van oefeningen gaat u de belasting geleidelijk aan opbouwen. Hieronder staat globaal het tijdsplan weergegeven. De fysiotherapeut thuis zal dit programma aanpassen aan uw persoonlijke situatie. Na het verwijderen van het gips krijgt u een eenmalig consult bij de fysiotherapeut in de Sint Maartenskliniek en een nachtsplank voor 4 weken om de neutrale stand van de voet te behouden.

## Tot 2 weken:

- Bewegen van de tenen
- Belast lopen in loopgips

## **2 weken na operatie:**

- Lopen op goede stevige schoenen
- Beweeglijkheid enkel
- Rekoefeningen
- Stabiliteitsoefeningen
- Verbeteren looppatroon
- Fietsen op een hometrainer, met lichte weerstand, 5 minuten. Dit mag u geleidelijk aan opbouwen, afhankelijk van de reactie op de belasting.

## **6 weken na operatie:**

- Opbouw in rekoefeningen
- Opbouw krachttraining
- Verbeteren algehele conditie
- Uiteindelijk oefeningen uitbreiden richting sport

# **Nazorg**

---

Na de operatie blijft u onder controle staan van de Sint Maartenskliniek.

## **Twee weken na operatie**

Twee weken na de operatie verwijderen wij het loopgips en de hechtingen op de gipskamer. U kunt nu weer gaan lopen op een normale schoen, met een maximale hakhoogte van één cm. Ook krijgt u op de gipskamer een nachtspalk aangemeten (zie foto). Deze draagt u de volgende vier weken iedere nacht. Het doel hiervan is om de voet recht te houden tijdens uw slaap. Vanaf nu start u ook met fysiotherapeutische oefeningen om de kuitspier op lengte te houden.



*Nachtspalk*

## **Zes weken na de operatie**

U komt weer terug op de polikliniek. We controleren dan de stand van de voet en de lengte van de kuitspier. Vanaf zes weken na de operatie kunt u starten om de kracht in de kuitspier te vergroten.

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

U komt weer terug op de polikliniek. We controleren dan de stand van de enkel/voet en de lengte van de kuitspier. Ook bespreken we eventuele restklachten.