



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. Om naar huis te mogen moet u aan een aantal criteria voldoen. Als eerste moet de pijn voldoende onder controle zijn. Daarnaast mag de wond niet fors lekken. U moet ontlasting hebben gehad.

Indien u een langere opname heeft, heeft u vaak een ander type operatie gehad en spelen er mogelijk nog andere criteria een rol, zoals bijvoorbeeld;

Ontslaggesprek

Voordat u uit de Sint Maartenskliniek vertrekt, heeft u eerst een ontslaggesprek met de verpleegkundige. Daarin kunt u uw vragen stellen over het ontslag en de periode die daar op volgt. Tevens kunt u aangeven hoe u het 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 consulente.

Medicijnen

Klinische opname

Specifieke medicatie die u gebruikt wordt voor thuis voorgeschreven. Deze komt de apotheek voor uw

vertrek bij u langs brengen. U krijgt dan uitleg over hoe u de medicijnen moet gebruiken.

Vervoer naar huis

Omdat u net bent geopereerd, mag u niet zelf naar huis rijden. Het is daarom verstandig om van tevoren het vervoer te regelen, zodat een familielid, vriend of goede buur u naar huis brengen. U kunt zich ook door een taxi naar huis laten brengen. 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 neem ze in acht.

Vragen na de operatie

De orthopedisch consulenten kunt u bellen met vragen over uw behandeling, zowel voor als na een operatie. U kunt dan contact opnemen via ons contactcentrum. Zij brengen u in contact met de orthopedisch consulenten. Bel hiervoor naar (024) 365 96 59 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 met betrekking tot de operatie, neemt u dan contact op met ons contactcentrum als het binnen kantooruren valt. Zij brengen u in contact met de 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.

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).

De arts heeft u na de operatie uitleg gegeven over de ingreep en over uw mobilisatie daarna. Verder moet u na een 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.

De wond in de hals

De wond in de nek en van de bekkenkam is gehecht met oplosbare hechtingen. Deze hoeven niet verwijderd te worden. Wel mag de huisarts na 14 dagen de knoopjes aan weerszijden van de wond afknippen.

Eten en slikken

Het slikken kan in het begin moeizaam gaan. Het is belangrijk om kleine hapjes te nemen en er goed bij te drinken. Wij raden u af om de eerste weken rijst, erwten, beschuit en knäckebröd te eten in verband met de kans op verslikken. Ook kunt u in het begin het gevoel hebben dat u het plaatje in uw hals voelt. Dit is normaal en het gevoel gaat over als het wondgebied geslonken is. Daarnaast kan het zijn dat u enkele dagen na de operatie hees bent. Houdt dit langer aan, neem dan contact op met de orthopedisch consulent.

Uitstralingspijn in de armen

Uitstralingspijn in de armen is meestal de pijn van voor de operatie. Deze pijn wordt door de zwelling in het operatiegebied verergerd. De klachten zullen na verloop van tijd afnemen. Wanneer de pijn afneemt verschilt per persoon: het kan een maand duren maar ook een jaar. Indien er sprake is van tintelingen in de handen tot en met de vingertoppen, moet u contact opnemen met de orthopedisch consulenten.

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

De halskraag

De halskraag krijgt u alleen als de operateur dit nodig acht.

Dit is een kraag die ervoor zorgt dat u met uw nek geen bewegingen maakt die u niet mag maken. De

eerste zes weken draagt u de kraag 24 uur per dag. Douchen is dan niet mogelijk. De laatste zes weken draagt u de kraag alleen overdag en mag deze af tijdens het douchen. Het kan ook zijn dat u de kraag drie maanden lang alleen overdag hoeft te dragen. Dit wordt na de operatie besloten en met u besproken. Als de pushkraag na verloop van tijd niet meer goed zit, neemt u dan contact op met de Gipskamer. Zij zijn dagelijks bereikbaar op (024) 365 94 80.

Na 6 weken mag u weer:

Sekuele gemeenschap/zwangerschap

Autorijden

Fietsen op de hometrainer

Na 3 maanden mag u weer:

Zwemmen

Motorrijden

Voetballen/ joggen/ tennissen

Sauna/infrarood

Duiken/ roeien/ golfen

Op de buik liggen

Skiën

Nazorg

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

Poliklinische controle

U wordt ongeveer 8 weken na de operatie gebeld door de operateur en komt ongeveer 16 weken na uw operatie op de polikliniek.