



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

### Vorbereiding van uw poliklinisch bezoek

---

Een goede voorbereiding van uw bezoek aan onze polikliniek is belangrijk om het poli bezoek zo optimaal mogelijk te laten verlopen. Daarom is het handig als u vooraf van een aantal zaken op de hoogte bent.

#### Belangrijke gegevens voorafgaand aan uw afspraak

Voordat we een behandeling kunnen adviseren of starten op de afdeling Orthopedie, willen we graag zoveel mogelijk informatie verzamelen. Als u voor dezelfde klachten bij een ander ziekenhuis of een andere zorginstelling in behandeling bent geweest, vragen we u gegevens aan ons te sturen. Indien u niet eerder voor dezelfde klachten ergens onder behandeling bent geweest, hoeft u niets te doen. Aan de hand van de gegevens kunnen onze specialisten uw bezoek aan de polikliniek goed voorbereiden. U kunt de gegevens opvragen bij de betreffende zorginstelling en aan ons toesturen voorafgaand aan het polibezoek bij de Sint Maartenskliniek. [Kijk op deze pagina voor meer informatie.](#)

#### Toegang tot mijnmaartenskliniek

Via mijnmaartenskliniek heeft u op een veilige manier toegang tot uw medisch dossier. U kunt bijvoorbeeld uw geplande afspraken bekijken en maken en uw uitslagen inzien. U logt in met uw DigiD via: [mijn.mijnmaartenskliniek.nl](https://mijn.mijnmaartenskliniek.nl)

#### Vragen formuleren

Bedenk thuis alvast welke vragen u wilt stellen in de polikliniek. Schrijf ze eventueel op. Dit helpt om uw

klachten duidelijk uit te leggen.

U kunt ook iemand meenemen naar uw afspraak. Soms is het lastig om alles te onthouden, bijvoorbeeld door spanning. Het kan dan fijn zijn als iemand met u meeluistert.

## Waar meldt u zich?

Bij een eerste afspraak kunt u zich 30 minuten van tevoren melden bij de receptie. Bij een vervolgspraak 15 minuten van tevoren. Als uw gegevens veranderd zijn, geef dit dan voor uw afspraak aan ons door.

## Verhinderd

We rekenen op uw komst. Bent u onverwachts verhinderd? Geef dit dan uiterlijk 24 uur van tevoren aan ons door. U kunt ons bellen op een van de telefoonnummers die u op onze [contact en locaties](#) pagina vindt.

## Wat moet u meenemen?

De bedoeling van uw bezoek aan de polikliniek is dat wij alle belangrijke informatie over u en uw situatie te weten komen. Daarom vragen wij u de volgende zaken mee te nemen:

- Uw afspraakbevestiging
- Uw verzekeringspas
- Uw legitimatiebewijs
- Actueel medicijn overzicht

## Medicijnoverzicht

Het kan zijn dat tijdens uw afspraak blijkt dat u voor de behandeling medicijnen nodig heeft. In dat geval is het goed om te weten welke medicijnen u op dit moment slikt of in het verleden heeft geslikt. Vergeet het ook niet te melden als u allergisch bent voor bepaalde medicijnen. Neemt u daarom een actueel medicijnenoverzicht mee, verkrijgbaar bij uw apotheek of op te vragen bij het Landelijk Schakelpunt (LSP).

## MRSA/ BRMO-bacterie

Bedenk voor uw bezoek ook of u wellicht drager bent van de MRSA- of BRMO-bacterie. Kunt u een van de volgende vijf vragen met 'ja' beantwoorden, dan bent u mogelijk drager. Geeft u dit dan bij voorkeur voorafgaand aan uw afspraak [telefonisch](#) aan ons door, of aan de balie van de polikliniek, dan kunnen wij bepalen of we voorbereiding moeten treffen.

- Heeft u in de afgelopen twee maanden langer dan 24 uur in een buitenlands ziekenhuis gelegen?

- Werkt u bij een bedrijf met levende vleeskalveren, varkens of vleeskuikens? Of woont u in het huis dat bij zo'n bedrijf staat?
- Bent u drager van de MRSA-bacterie of een ander Bijzonder Resistent Micro Organisme (BRMO)?
- Is uw partner, huisgenoot of verzorgende drager van MRSA of een ander BRMO?
- Bent u opgenomen geweest in een Nederlands ziekenhuis of zorginstelling waar een probleem heerste met MRSA of een ander BRMO?

## Postoperatief wondverband

---

Uw operatiewond is op de operatiekamer verbonden met een speciaal verband: Kliniderm® film with pad. Dit is een wondverband dat geschikt is voor operatiewonden, snij- en schaafwonden en als bescherming tegen vocht en vuil. Het steriele, waterdichte wondverband heeft een transparante bovenkant dat bacteriën weert en lucht en waterdamp doorlaat. Het wondkussen is een vochtopnemend viscosevlies voorzien van een speciaal laagje dat verkleving met de wond voorkomt. De huidvriendelijke kleeflaag laat geen lijmresten achter na verwijdering. Het wondverband heeft afgeronde hoeken waardoor omkrullen voorkomen wordt.

### Naar huis

Voordat u met ontslag mag, verwijdert de verpleegkundige de Kliniderm® film with pad pleister. De verpleegkundige inspecteert de wond en maakt deze schoon en brengt daarna een nieuwe Kliniderm® film with pad op de wond aan.

### Bloeduitstorting en zwelling

Na de operatie kunt u last krijgen van een aantal klachten. Dit zijn normale verschijnselen als gevolg van de operatie. Zo kan het zijn dat het gebied rondom uw wond blauw/rood wordt en dat het operatiegebied gezwollen is na de operatie. Dit komt door een onderhuidse bloeduitstorting (hematoom) die tijdens de operatie is ontstaan. Wanneer u weer meer gaat bewegen, zullen de bloeduitstorting en het wondvocht gaan zakken en geleidelijk wegtrekken. Dit duurt ongeveer vier tot zes weken. Verder kan uw ledemaat dik worden. In de meeste gevallen is de zwelling binnen een jaar na de operatie helemaal verdwenen. Het doen van de oefeningen die u van uw fysiotherapeut heeft gekregen, bevordert dit proces.

### Wondverzorging

Tijdens de operatie hecht de orthopedisch chirurg uw wond met oplosbare hechtingen of nietjes. De wondverzorging daarna verloopt als volgt:

- Om de wond te beschermen brengen wij een wondpleister bij u aan. De verpleegkundige vervangt deze wondpleister wanneer u naar huis gaat.

- Blijft de wond tijdens de dagen na de operatie lekken, neem dan opnieuw contact op met de Sint Maartenskliniek.
- Na ongeveer 14 dagen kunt u bij de huisarts de knoopjes of nietjes laten verwijderen. Alleen wanneer u een knieprothese of knierevisie heeft gehad, gebeurt dit in de Sint Maartenskliniek.
- Zodra u mag douchen, is het belangrijk dat u de wond van boven naar beneden wast en niet van links naar rechts.
- We raden u aan de eerste maanden geen washand gebruiken, omdat u hiermee de wond weer kunt openmaken. U kunt de wond het beste met de hand wassen en naderhand droogdeppen. Gebruik de eerste weken geen crème of lotion rond de wond.

## Zelf het verband verwijderen

Het is de bedoeling dat u het verband, wat op de afdeling schoon op uw wond is gekomen, er thuis op de 5de dag na de operatie afhaalt. Is de wond droog, dan hoeft u er niks meer aan te doen. Lekt de wond nog wat bloed of wondvocht dan kunt u gebruik maken van een standaard eilandpleisters, deze pleisters zijn voor een klein bedrag te koop bij de apotheek of drogist.

## Douchen

De Kliniderm® film with pad pleister kan tegen water, u kunt er dus gewoon mee douchen. Na het douchen dept u het verband droog, NIET wrijven. De kans is dan groot dat de randen gaan opkrullen. Als u standaard eilandpleisters gaat gebruiken, dan moet u deze verwijderen voordat u gaat douchen. Gebruikt u voor het drogen van de wond steeds een schone handdoek. Daarna plakt u, als de wond nog lekt, weer een nieuwe eilandpleister.

## Na de operatie

---

Na de operatie is goede zorg essentieel. Stap voor stap werken we toe naar uw ontslag.

De eerste dagen na de operatie is het belangrijk dat u de arm en elleboog voldoende steun geeft en regelmatig goed hoog houdt. Hierdoor neemt de zwelling van de arm en het wondgebied zo snel mogelijk af. U krijgt direct na de operatie een 'sling' (een draagband) aangemeten. Dit is een ondersteunende draagband waarin u uw arm kunt dragen. Haal ook regelmatig uw arm uit de draagband, om op een kussen of een opgerolde molton te leggen, met de elleboog gestrekt. We zullen het gevoel in uw hand in de eerste dagen nauwkeurig controleren.

## De wond

Oplosbare hechtingen hoeven niet te worden verwijderd. Wel mag uw huisarts na veertien dagen de eventuele knoopjes aan weerszijden van de wond afknippen. Voor niet-oplosbare hechtingen maakt u zelf een afspraak met uw huisarts om deze veertien dagen na de operatie te laten verwijderen.

## Oefenen

De beweeglijkheid van de schouder na de operatie hangt onder andere af van de bewegingsmogelijkheden van uw schouder vóór de operatie en van het resultaat van de operatie zelf. Tijdens de operatie meten we de beweeglijkheid van uw schoudergewricht. Na de operatie krijgt u begeleiding van de fysiotherapeut om te starten met het oefenen van de schouder.

## Fysiotherapeut

U start de eerste dag na de operatie met het oefenprogramma, onder leiding van een fysiotherapeut. De fysiotherapeut geeft aan hoe u de oefeningen moet uitvoeren. Tevens gaat u de oefeningen viermaal per dag zelfstandig uitvoeren (zie voor meer informatie de folder met het oefenprogramma. Deze krijgt u tijdens de opname van uw fysiotherapeut). Het is belangrijk dat u ook de vingers, pols en elleboog oefent. De fysiotherapeut zal u hierover informeren.

## Ontslag

De opname duurt gemiddeld twee tot vier dagen. Afhankelijk van uw individuele situatie kan het ontslag ook eerder of later zijn. De zaalarts of verpleegkundige bespreekt met u wanneer u na de operatie naar huis mag.

# Ontslag en naar huis

---

## Wanneer mag u naar huis?

Tijdens uw opname bekijkt het behandelteam 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. Het is van belang dat na de operatie (voor ontslag) het plassen weer op gang komt.

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;

- Fysiotherapeut moet akkoord zijn, vooral bij knie- en heupoperaties.
- U moet zelfstandig kunnen mobiliseren met krukken of een rolstoel bij verschillende voetoperaties
- Bij een spondylodese van de rug is het van belang dat u ook ontlasting heeft gehad voordat u naar huis gaat.

Na de meeste operaties komt de fysiotherapeut nog een laatste keer bij u langs met advies voor thuis,. Ook zorgt de fysiotherapeut voor een goede overdracht en een verwijzing voor de fysiotherapie thuis.

## 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. Ook kunt u aangeven hoe u het verblijf op de verpleegafdeling heeft ervaren. De verpleegkundige legt uit waar u op moet letten als u weer thuis bent en wanneer u contact moet zoeken met de consulente.

## Medicijnen

### Dagopname

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.

### 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](#).

Als 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?

Heeft u een complicatie? Zoals wondlekkage, koorts, forse zwelling of andere problemen met betrekking tot de operatie? Bel dan tijdens kantooruren met ons contactcentrum. Zij brengen u in contact met de orthopedisch consulenten. Bel hiervoor naar (024) 365 96 59.

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

Heeft u buiten kantooruren hulp nodig rondom uw complicaties? Neem dan contact op met de Acute zorg poli (AZP) in Nijmegen via telefoonnummer (024) 265 93 91.

## Problemen met gips

Als u vragen of klachten heeft met betrekking tot gips, kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de gipsverbandmeester op telefoonnummer (024) 365 94 80. Als u op de locatie in Woerden onder behandeling bent, kunt u tijdens 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.

## 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 eerste zes weken na de operatie mag u een aantal activiteiten en inspanningen niet doen. Het gaat hier om:

- fietsen, bromfiets- en autorijden;
- sporten;
- zwaar huishoudelijk werk verrichten;
- koken;
- opdrukken vanuit een stoel;
- tillen;
- op de geopereerde zijde slapen.

U mag na zes weken weer lichte werkzaamheden op u nemen. Als u vragen heeft over het belasten van uw schouder, kunt u deze bij de eerste controleafspraak bespreken. Voor specifieke activiteiten of bij twijfel, kunt u ook uw fysiotherapeut raadplegen. Uw fysiotherapeut kan met vragen ook contact opnemen met onze klinisch fysiotherapeut.

## **Fysiotherapie thuis**

Na ontslag uit het ziekenhuis gaat u verder met het oefenprogramma. Het is belangrijk dat u vóór de operatie al een afspraak heeft gemaakt bij de fysiotherapeut van uw keuze, zodat u na de opname meteen kunt starten met het oefenprogramma. Ook met vragen over de oefentherapie kunt u bij uw fysiotherapeut terecht.

## **Nazorg**

---

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

### **Poliklinische controle**

Ongeveer zes weken na uw operatie komt u voor controle naar de polikliniek. We maken dan ter controle een röntgenfoto van uw schouder. Daarna zal de arts, physician assistant of arts-assistent het resultaat van de operatie en de verwachtingen met betrekking tot het herstel met u bespreken. Ongeveer drie à vier maanden na de operatie volgt een tweede controle op de polikliniek, waarbij we geen röntgenfoto maken. Daarna volgt nog een controle één jaar na de operatie. Bij deze (laatste) afspraak maken we wel weer een röntgenfoto.