



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 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.

## Nazorg

---

Na uw operatie krijgt u fysiotherapie en komt u nog een paar keer op de Sint Maartenskliniek terug voor controle.

## Fysiotherapie

De eerste acht weken na de operatie zal een fysiotherapeut in uw omgeving u begeleiden bij de looptraining en de oefentherapie. Deze oefentherapie is er met name op gericht de spierkracht en de beweeglijkheid van de heup op peil te houden. Vanaf vier weken na de operatie mag u de belasting van het geopereerde been geleidelijk opvoeren naar volledige belasting. Hoe snel dit kan, is afhankelijk van de klachten die u daarbij ervaart. Om weer goed te leren lopen zult u voor een langere periode onder behandeling blijven bij de fysiotherapeut.

## Poliklinische controle

Na 6 tot 8 weken komt u op de polikliniek voor controle bij uw eigen orthopedisch chirurg, een arts assistent of een Physician Assistant (PA). Er wordt een controle-röntgenfoto gemaakt. Aan de hand van de foto en de bevindingen wordt het verdere beleid bepaald. Na 3 tot 4 maanden komt u op controle bij uw eigen orthopedisch chirurg of een Physician Assistant (PA) op de polikliniek.

## Leefregels na ontslag

---

Om uw herstel na uw ontslag zo voorspoedig mogelijk te laten verlopen, hebben we enkele leefregels voor u opgesteld. Daarnaast geldt nog een aantal extra leefregels.

## Verdoving

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.

## Eten en roken

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. Tevens verstoort roken de wondgenezing.

## Controle na opname

U wordt de eerstvolgende werkdag na de operatie tussen 09.00 en 15.00 uur gebeld door een van onze verpleegkundigen. In dat gesprek wordt het verloop van de operatiedag met u besproken en hoe het nu met u gaat. Daarnaast krijgt u een afspraak voor een poliklinische controle. De datum voor deze controleafspraak krijgt u mee bij het ontslag, of wordt naar u opgestuurd.

## 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

## Adviezen van de fysiotherapeut

Tot aan de eerste poliklinische controle adviseert de fysiotherapeut het volgende:

- Maak geen extreme of abrupte bewegingen met het geopereerde been (bijvoorbeeld trappen en schoppen)
- Ga niet in bad zitten
- Ga niet fietsen, op de bromfiets of autorijden
- U mag wel op een hometrainer. Let erop dat u zonder weerstand fietst en dat het zadel zo hoog staat, dat het fietsen geen pijnklachten veroorzaakt.

▫ U mag vanaf de vierde week na de operatie:

De belasting van het geopereerde been opvoeren, zolang het niet te veel pijn doet.

Oefenen in het water onder begeleiding van de fysiotherapeut.