



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.

## 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 kan het betreffende lichaamsdeel tot uren na de operatie uitschakelen. Dit betekent dat u dit lichaamsdeel pas weer mag belasten als de verdoving 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.

## 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

## Eerste tot twaalfde week na de operatie

De eerste week thuis bestaat uit zoveel mogelijk rust. Rust is van essentieel belang voor een goede

genezing, de nieuwe kruisband moet de tijd krijgen om goed vast te groeien in de knie. Bij het lopen maakt u daarom altijd gebruik van twee krukken. De eerste vier weken na de operatie beperken uw dagelijkse activiteiten zich tot lichamelijke verzorging zoals wassen/aankleden en toiletgebruik. Omdat u verder niets mag doen, is het verstandig om thuis afspraken te maken over de huishoudelijke taken. In deze periode mag u ook nog niet zelf autorijden.

In de eerste acht weken neemt de kracht in uw knie wat af door atrofie (vermindering van spiermassa), zwelling en pijn. Daarom is een te zware belasting van uw knie, zoals bij draaibewegingen en springoefeningen, niet toegestaan in de eerste drie maanden na de operatie.

## **Verwachte duur van herstel**

U moet er op rekenen dat u een aantal activiteiten in uw werk en sport geruime tijd niet kunt doen. Hoe lang dit precies duurt, hangt af van het verloop van uw revalidatie en uw persoonlijke omstandigheden. U leert, onder begeleiding van de fysiotherapeut, uw knie langzaam weer te belasten, zodat u de normale dagelijkse activiteiten op de juiste manier kunt verrichten. De meeste mensen bij wie we een kruisband vervangen, functioneren na een half jaar weer zoals vóór de beschadiging in het dagelijks leven.

## **Fysiotherapie thuis**

Als u weer thuis bent, gaat u door met fysiotherapie in uw buurt. Het is belangrijk dat u vóór de operatie al een afspraak voor behandeling maakt met een sportfysiotherapeut. Op de afdeling krijgt u daarvoor een overdracht mee.

## **De eerste vier weken**

De fysiotherapeut instrueert u hoe u de knie strekt en buigt en hoe u uw spiergevoel traint.

## **Vanaf week vier**

U leert steeds zelfstandiger te bewegen. U werkt aan het herstel van het normale looppatroon. U leert weer lopen zonder krukken en oefent samen met de fysiotherapeut om het geopereerde been goed te gebruiken. U merkt dat het vooruit gaat: uw knie is steeds beter te bewegen. Ook de kracht en coördinatie van de spieren nemen toe. In deze periode mag u beginnen met fietsen en auto rijden.

## **Intensiever trainen**

De fysiotherapeut houdt de mate waarin de knie belast kan worden nauwkeurig in de gaten. Als u de knie zwaarder kunt belasten, gaat u intensiever trainen en ook lopen zonder krukken. Het trainingsprogramma bestaat uit fietsen, roeien, steppen, lopen en specifieke kracht- en stabiliteitsoefeningen. U volgt ook een oefenprogramma voor thuis.

## Werken

In deze periode kunt u weer beginnen met werken. Wanneer u uw werk kunt hervatten, hangt af van het soort werk dat u doet en de belasting van uw knie tijdens het werk. Als u vooral zittend werk doet, kunt u zes weken na de operatie meestal weer aan de slag. Zwaar lichamelijk werk, zoals in de horeca of in de bouw, kunt u pas na drie maanden hervatten. Als u gaat werken, blijft u wel bij de fysiotherapeut komen voor controle en behandeling.

## Gevoelig litteken

In deze periode van het herstel kan het voorkomen dat het litteken gevoelig is als u knielt op de geopereerde knie. Bij een klein aantal mensen kan de pees in de knie geïrriteerd zijn.

## Vanaf zes tot negen maanden

U leert de knie zwaarder te belasten met (sport-)specifieke trainingen zoals fietsen, steppen, roeien, (hard-)lopen en stabiliteitstraining. Ook traint u moeilijkere bewegingen met tempowisselingen en richtingsveranderingen, zoals slalommen, kap- en draaibewegingen, springen en hinkelen. U traint op verschillende soorten ondergrond, zoals een gymzaalvloer, bosgrond, zand en gras.

## Intensieve belasting

Met deze specifieke training bereidt u de knie voor op intensieve belasting. Dit is van belang als u werk doet waarbij u veel staat, loopt, trap loopt of tilt en de kniebelasting dus groot is. Een goed gebruik van de knie tijdens het werk is belangrijk en draagt bij aan een goed herstel. Ook als u (weer) wilt gaan sporten is een specifieke training belangrijk. De meeste sporten kunt u na zes maanden weer uitoefenen. Sommige contactsporten, zoals voetbal, volleybal, basketbal en hockey kunt u pas na negen maanden hervatten.

Als u weer wilt gaan werken en/of sporten is het verstandig om dit eerst te bespreken met de orthofoon en/of de fysiotherapeuten/of de bedrijfsarts.

## Nazorg

---

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

## Poliklinische controle

Na zes tot acht weken komt u voor controle op de polikliniek. Alleen op indicatie van de orthopedisch chirurg komt u na drie tot vier maanden opnieuw op controle.

