



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

De eerste vier maanden moet u een brace dragen. Daarna kunt u de brace geleidelijk steeds vaker afdoen en uw kniegewricht stapsgewijs zwaarder gaan belasten. De arts en de fysiotherapeut bepalen wanneer u de oefeningen en activiteiten van een volgende stap mag gaan doen. Volgt u hun adviezen goed op, dan zult u merken dat uw knie zich goed herstelt en dat u zich steeds beter kunt bewegen. Het

is wel zo dat u een aantal activiteiten, zoals lichamelijke arbeid, enige tijd niet kunt verrichten. De meeste mensen die een dergelijk uitgebreide bandreconstructie hebben ondergaan, kunnen na zes tot negen maanden weer de meeste activiteiten doen die ze gewend waren te doen.

## **Algemeen**

De eerste vier maanden na de operatie kunt u niet zelf autorijden. In deze periode bent u aangewezen op het openbaar vervoer of op anderen die u bijvoorbeeld naar uw fysiotherapeut kunnen brengen. Huishoudelijke taken moet u eveneens beperken omdat uw nieuwe band tijd en rust nodig heeft om goed vast te groeien. Maak daar thuis afspraken over, of regel iets met een instantie als de thuiszorg.

## **Fysiotherapie thuis**

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

## **De eerste acht weken**

In deze periode mag u aantippend 50-100% belast lopen. Dit is afhankelijk van de aard en de fixatie van de banden en wordt na de operatie door de orthopeed aangegeven. U mag de knie niet volledig strekken (10 graden beperkt) en buigen tot 90 à 120 graden. De brace draagt u dag en nacht. In de eerste week thuis moet u zoveel mogelijk rusten. Rust is van essentieel belang voor een goede genezing. De nieuwe band moet de tijd krijgen om goed vast te groeien in de knie.

Uw dagelijkse activiteiten beperkt u in deze periode tot het gebruiken van maaltijden, het toiletgebruik en de oefeningen. De fysiotherapeut instrueert u hoe u de knie strekt en buigt en hoe u uw spiergevoel traint.

## **Van acht tot zestien weken**

In deze periode mag de belasting met brace, onder begeleiding van de fysiotherapeut, worden opgebouwd naar 100%. Vanaf week acht mag de brace 's nachts af. De kracht en coördinatie van de spieren gaat toenemen. In deze periode mag u beginnen met fietsen. De fysiotherapeut houdt de belastbaarheid van de knie nauwkeurig in de gaten. Daarbij let hij op zwelling, warmte en pijn en op de mate waarin u de knie kunt buigen en strekken. Als u de knie zwaarder kunt belasten, gaat u intensiever trainen. Denk bijvoorbeeld aan lopen zonder krukken. Uw trainingsprogramma bestaat uit fietsen, roeien, steppen, lopen en specifieke kracht- en stabiliteitsoefeningen. Thuis volgt u ook een oefenprogramma.

## **Werken**

In deze periode kunt u ook weer beginnen met werken. Wanneer u uw werk kunt hervatten, hangt af

van het soort werk dat u doet en de mate waarin de knie tijdens het werk wordt belast. Als u vooral zittend werk doet, kunt u meestal zes weken na de operatie weer aan de slag. Zwaar lichamelijk werk, zoals in de horeca of in de bouw, kunt u echter pas na drie maanden hervatten.

## **Vanaf 16 weken**

Gebruik van de brace wordt verder afgebouwd en onder leiding van de fysiotherapeut wordt de belasting verder opgebouwd. U leert de knie zwaarder te belasten met (sport-)specifieke trainingen zoals fietsen, stappen, roeien, (hard-)lopen en stabiliteitstraining. Ook traint u moeilijkere bewegingen met tempowisselingen (intervaltraining) en richtingsveranderingen, zoals slalommen, kap- en draaibewegingen, springen en hinkelen. U traint op verschillende soorten ondergrond, zoals een gymzaalvloer, bosgrond, zand en gras. 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.

## **Sporten**

Ook als u (weer) wilt gaan sporten is een specifieke training belangrijk. De meeste sporten kunt u na negen maanden weer proberen. Voor sommige contactsporten, zoals voetbal, volleybal, basketbal en hockey staat twaalf maanden. De ervaring heeft geleerd dat de knie wel stabiel wordt na deze operatie maar niet helemaal weer zoals vanouds. De vraag blijft dus welke sporten na dit soort letsel nog mogelijk zijn. Bespreek dit ook vooraf met uw orthopedisch chirurg. Als u weer wilt gaan werken en/of sporten, is het verstandig om dit te bespreken met de orthopeed en/of de fysiotherapeuten en/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 naar de polikliniek. We maken dan ter controle een röntgenfoto. Aan de hand van deze foto en onze verdere bevindingen bepalen we het verdere beleid, bijvoorbeeld met betrekking tot werk en sporten. De volgende controles vinden respectievelijk vier maanden, zes maanden, één jaar na de operatie plaats.