



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

## Autorijden en huishoudelijke taken

De eerste tien weken na de operatie kunt u nog niet zelf autorijden. U mag weer autorijden als u veilig

en zelfstandig zonder krukken kunt lopen. Ook is het verstandig om thuis geen huishoudelijke taken te doen. Maak daar thuis afspraken over, of regel iets met een instantie als de thuiszorg.

## **Fysiotherapie**

U kunt uw nieuwe meniscus stapsgewijs zwaarder gaan belasten, waarbij uw arts en uw fysiotherapeut bepalen wanneer u de oefeningen en activiteiten van de volgende stap kunt gaan doen. Door hun adviezen goed op te volgen, zult u merken dat uw knie zich goed herstelt en dat u zich steeds beter kunt bewegen.

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.

## **Schema**

U werkt met het volgende opbouwschema:

- Week één tot zes: aantippend belast lopen, buigen tot maximaal 60 graden.
- Week zes tot acht: 50% belasten, buigen tot maximaal 90 graden.
- Week acht tot tien: opbouwen belasting tot 100%, volledig actieve en passieve mobilisaties zijn toegestaan.

## **De eerste zes weken**

De eerste zes weken draagt u de klittenbandspalk 24 uur per dag. Elke ochtend moet u de knie goed strekken en tot 60 graden buigen op de bedrand. Tweemaal per week wordt de knie gebogen bij de fysiotherapeut, dus zonder eigen inspanning.

In de eerste week thuis moet u zoveel mogelijk rusten. Rust is van essentieel belang voor een goede genezing. De nieuwe meniscus moet de tijd krijgen om goed vast te groeien in de knie. Bij het lopen maakt u daarom altijd gebruik van twee krukken. De fysiotherapeut legt uit hoe u de knie strekt en buigt en hoe u uw spiergevoel traint. Uw dagelijkse activiteiten beperkt u in deze periode tot het gebruiken van maaltijden, het toiletgebruik en de oefeningen.

## **Na acht tot tien weken**

Vanaf de achtste week gaat u uw dagelijkse werkzaamheden weer hervatten. U leert steeds zelfstandiger te bewegen zonder krukken en werkt aan het herstel van uw normale looppatroon. Verder oefent u samen met de fysiotherapeut om het geopereerde been goed te gebruiken. U zult zeker vooruitgang merken: uw knie is steeds beter te bewegen en de kracht en coördinatie van de spieren nemen toe. In deze periode mag u beginnen met fietsen en autorijden.

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. Uw trainingsprogramma bestaat uit fietsen, roeien, steppen, lopen en specifieke kracht- en stabiliteitsoefeningen. U volgt ook een oefenprogramma voor thuis.

## **Na zes tot veertien maanden**

Na en half jaar volgt de terugkeer naar zwaardere belasting. Met (sport-)specifieke trainingen zoals fietsen, steppen, roeien, (hard-)lopen en stabiliteitstraining leert u de knie zwaarder te belasten. U traint hierbij 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.

## **Extreme belasting**

Deze operatie is een ingreep om de pijnklachten in het dagelijks leven te verminderen. Het is verstandig om na de operatie wel rekening te houden met de geopereerde knie door bijvoorbeeld extreme belastingen op de knie te vermijden. Voetballen met een meniscustransplantatie raden wij bijvoorbeeld af. Wilt u weer gaan sporten, bespreek dit dan eerst met uw orthopeed of fysiotherapeut.

## **Werk**

Het soort werk dat u doet en de mate waarin u de knie tijdens het werk belast, bepaalt wanneer u weer kunt gaan werken. 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 pas na zes maanden hervatten. Bespreek uw voornemen om weer te gaan werken altijd eerst met de orthopeed, de fysiotherapeut 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 op de polikliniek. Er wordt een röntgenfoto gemaakt. Aan de hand van de foto en de bevindingen zal het verdere beleid bepaald worden.