



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.

Ontslag en naar huis

Wanneer mag u naar huis?

Tijdens uw opname bekijkt het behandelteam per dag hoe het met u gaat. Om naar huis te mogen is het belangrijk dat het volgende goed gaat:

- De pijn moet goed onder controle zijn
- De wond mag niet lekken
- U moet zelf kunnen bewegen met krukken of een rolstoel

De fysiotherapeut komt nog een laatste keer bij u langs voor advies voor thuis en zorgt ervoor dat er een goede overdracht en verwijzing is voor uw fysiotherapeut thuis.

Ontslaggesprek

Voordat u naar huis gaat, heeft u eerst een ontslaggesprek met de verpleegkundige. U kunt uw vragen stellen over het ontslag en de periode die volgt. Ook kunt vertellen hoe u uw verblijf op de verpleegafdeling heeft ervaren. Ook vertelt de verpleegkundige u waar u op moet letten als u weer thuis bent en wanneer u contact moet zoeken met de orthopedisch consulent.

Medicijnen

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 voor de wondgenezing van belang dat de geopereerde voet tijdens het vervoer niet te lang naar beneden hangt. Ga daarom op de achterbank zitten, zodat u uw been omhoog kan houden. Het is daarom goed om van te voren het vervoer te regelen, zodat iemand u naar huis brengt of u neemt bijvoorbeeld een taxi. 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 leef deze zo goed mogelijk na.

Vragen na de operatie

De orthopedisch consulenten kunt u bellen met vragen over uw behandeling, zowel voor als na een operatie. Bel hiervoor naar (024) 365 96 59 of gebruik [het algemene contactformulier](#).

Indien 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?

Als u een complicatie heeft, zoals bijvoorbeeld wondlekkage, koorts, forse zwelling of andere problemen door de operatie, neem dan contact op met onze orthopedisch consulenten. Bel hiervoor naar (024) 365 96 59.

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

Indien dit buiten kantooruren valt, neemt u dan contact op met de Acute zorg poli (AZP) in Nijmegen met telefoonnummer (024) 265 93 91.

Problemen met gips

Indien u vragen of klachten heeft over het gips, kunt u binnen kantooruren contact opnemen met de gipsverbandmeester op telefoonnummer (024) 365 94 80. Indien u op de locatie in Woerden onder behandeling bent, kunt u binnen 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 (blokverdoving) kan het betreffende lichaamsdeel 24 tot 48 uur 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. Als u rookt, houdt er dan rekening mee dat roken na een narcose vaak klachten van duizeligheid, misselijkheid en braken veroorzaakt.

Als u gips heeft, dan is het belangrijk om het gips droog te houden. De gipskamer verkoopt hiervoor een speciale hoes voor het douchen. Houd verder uw arm/been zoveel mogelijk hoog, zeker in de eerste dagen na de operatie. Hiermee voorkomt u dat de hand/voet dik wordt, of de vingers/tenen blauw en pijnlijk.

Bij jeuk is het zeker niet de bedoeling dat u met een scherp voorwerp (zoals een breinaald) onder het gips gaat. Dit kan uw huid namelijk beschadigen, waardoor infecties kunnen ontstaan.

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

Revalidatie

Zodra uw gipsverband verwijderd is en u een walker heeft, begint u met revalideren. U gaat uw voet in toenemende mate belasten, zodat deze sterker wordt. Dit doet u in uw eigen tempo. Als het nodig is, krijgt u een eenmalig consult bij een fysiotherapeut in de Sint Maartenskliniek. Mogelijk is verdere begeleiding door een fysiotherapeut om het lopen gedoseerd op te bouwen geïndiceerd. Overleg dit met uw arts. Oefeningen waarbij de geopereerde gewrichten handmatig door de fysiotherapeut worden bewogen zijn niet toegestaan.

Het gebruik van de walker

Nadat uw gips verwijderd is, moeten de voet en enkel nog beschermd worden met een walker. U gebruikt deze ten minste vier weken tijdens alle momenten waarop u druk zet op de voet. U mag tijdens deze fase dus niet op blote voeten staan of lopen. Wanneer u zit of ligt, dan mag de walker worden afgedaan.

Daarna bouwt u, op geleide van de klachten en de zwelling, het gebruik van de walker geleidelijk af. U start bijvoorbeeld met de walker drie keer per dag binnenshuis één uur uit te doen. In het begin u de krukken weer gebruiken. Het afbouwen van de walker naar geschikt schoeisel duurt gemiddeld 1 tot 2 weken. [Lees hier meer informatie over het gebruik van de walker.](#)



Hoge walker

Schoenen

Na de walker dient u een stevige (wandel)schoen te dragen. Deze moet voldoende steun geven aan de achtervoet en een stugge zool hebben met een goede afwikkeling. Doorgaans zult u vanaf zestien weken na de operatie de walker niet meer nodig hebben. Indien er (tijdelijk) orthopedisch schoeisel nodig is, zullen we dit met u bespreken.



Stevige (wandel)schoen met stugge zool

Hervatten van activiteiten

- Douchen: het gips mag niet nat worden. Ter bescherming is de speciale douchehoes te koop bij de gipskamer of thuiszorgwinkel.
- Fietsen: zodra u veilig op- en af kunt stappen. Dit mag ook met het onderbeenloopgips, mits u een noodstop kan maken en goed met de gezonde voet op de grond kan steunen. Doorgaans betekent dit dat u het zadel laag moet zetten.
- Zwemmen: zodra de wond is genezen.
- Autorijden: zodra u weer goed kunt lopen en zeker bent dat u de pedalen met de geopereerde voet goed kunt bedienen. Autorijden met gips of walker wordt ontraden vanwege de sterk verminderde controle over de pedalen. Verzekeringsmaatschappijen keren mogelijk bij schade niet uit als u gips of de walker draagt. Belangrijk is dat u voldoende kracht en snelheid heeft om te kunnen remmen.
- Werk (zittend): zodra u voldoende mobiel bent om naar het werk te gaan en u de voet lang genoeg naar beneden kunt houden.
- Werk (staand): zodra lopen en staan geen probleem vormen, u voldoende mobiel bent om naar uw werk te gaan en u het been lang genoeg naar beneden kunt houden.
- Werkhervatting kan eventueel in overleg met de bedrijfsarts afgestemd worden.
- Sporten kan als u merkt dat de geopereerde voet sterker wordt, niet meer pijnlijk is en de zwelling is afgenomen. Het been is dan sterk genoeg om vele sporten te beoefenen, op geleide van de pijnklachten. Om te sporten moet u pijnvrij kunnen lopen. U kunt met loopgips al fietsen op de

hometrainer in een laag verzet.

Oefeningen

Voor uw herstel is het belangrijk dat u tijdens de revalidatie oefeningen doet. Oefeningen die u zittend kunt doen zijn:

- De voeten naar u toe en van u af bewegen. Nu beweegt u de enkel. In het begin gaat dat mogelijk stug door de gipsperiode.
- De tenen naar u toe en van u af bewegen.
- Ook kunt u kleine rondjes draaien met de voorvoeten. Deze beweging zal zeer klein zijn. De gewrichten die de grote rondjes konden maken, zijn vastgezet. Met deze oefening maakt u de voorvoet wat soepeler.

Deze oefeningen 2x per dag uitvoeren, 3x 10 tot 15 herhalingen. U oefent hierbij altijd binnen de pijngrens.

Zwaardere oefeningen na het afbouwen van de walker zijn:

- Fietsen op een hometrainer
- Roeien op een roeimachine
- Steppen op fitnessapparatuur

Nazorg

De revalidatie na uw operatie gebeurt over het algemeen thuis. U blijft dan wel onder controle staan van de Sint Maartenskliniek. U krijgt een nabehandeling met gips. De duur van de gipsperiode verschilt per persoon. De chirurg bespreekt dit met u na de operatie.

Controle 2 weken na de operatie

2 of 4 weken na uw operatie komt u bij ons op controle. Op de gipskamer verwijderen we de gipsspalk en controleren we de wond. Ook verwijderen we eventuele hechtingen. Afhankelijk van uw situatie krijgt u nog een keer voor 2 weken een niet-belastbare gipsspalk of mag u door naar loopgips.

Controle 4 weken na de operatie

U komt weer terug op de gipskamer voor controle. Bij een goede beoordeling krijgt u onderbeen loopgips voor 4 of 6 weken. Hiermee kunt u – met pijn als uitgangspunt – met kleine pasjes lopen en staan. Dit moet u langzaam opbouwen. Zodra u merkt dat uw voet en been dikker worden, of wanneer u stekende pijnen in uw voet voelt, moet u het wat rustiger aan doen en de voet regelmatig hoog houden.

U zult merken dat u in de loop van deze weken steeds meer kan doen.

Controle 8 weken na de operatie

U komt weer terug op de gipsmaker voor controle. We verwijderen het gips, maken een onbelaste röntgenfoto en controleren uw geopereerde voet. Als de gewrichtjes goed zijn vastgegroeid, krijgt u een zogenaamde 'walker' mee naar huis. Dit is een afneembare steun om het onderbeen, die u helpt om het lopen en staan verder op te bouwen. Natuurlijk leggen we u goed uit hoe en wanneer u deze walker moet gebruiken en vertellen we ook hoe u zelfstandig kunt overstappen naar een geschikte, stevige schoen.

Controle 20 tot 26 weken na de operatie

U komt weer terug op de polikliniek voor controle. We maken nu een belaste röntgenfoto, die de behandelend arts beoordeelt. Hierna bekijkt de arts de functie van uw voet en bespreekt het resultaat met u.