



Ontslaginstructies na een operatie aan heup, knie of voet



Wat mag u wel en wat mag u niet doen als u weer thuis bent na een operatie aan uw heup, knie of voet? Welke medicijnen moet u wanneer innemen? We hebben de instructies voor u op een rij gezet.

Leefregels en adviezen

Tot uw eerstvolgende afspraak op de polikliniek mag u **niet**:

- Fietsen in het verkeer (fietsen op een hometrainer is wel eerder toegestaan, maar altijd in overleg met uw fysiotherapeut).
- Zelf autorijden (u mag wel als passagier meerijden).
- Sporten (bespreek met de chirurg wanneer u mag beginnen met sporten en welke sporten geschikt zijn).

U mag, eventueel met hulpmiddel:

- ☐ Volledig belast bewegen.
- ☐ Onbelast bewegen. Dit betekent dat u totaal geen kracht of druk mag uitoefenen op het geopereerde gewricht.
- ☐ 10% belast bewegen. Dit betekent dat u alleen uw tenen mag aantippen op de grond.
- ☐ 50% belast bewegen. Dit betekent dat u de helft van uw lichaamsgewicht als kracht of druk mag uitoefenen op het geopereerde gewricht.

Gips

- Gips mag niet nat worden. Let daarop als u zich wast.
- Heeft u last van jeuk, gebruik dan geen breinaalden of andere scherpe voorwerpen maar een speciale jeukstillende en verkoelende spray. Deze spray is te koop bij de gipskamer en bij sommige apotheken.

Algemene adviezen

Het is belangrijk dat u uw lichamelijke grenzen kent en herkent. De eerste weken zijn dit tekenen dat u te ver gaat: vermoeidheid, toenemende pijn van het been en/of de voet en toename van zwelling van het gehele been en/of voet.

- Om oedeem (zwelling) te voorkomen, legt u het geopereerde gewricht in rust zoveel mogelijk hoog op een kussen.
- Probeer inspanning en ontspanning (= uitrusten) zoveel mogelijk af te wisselen. Ga niet door totdat u echt niet meer kunt, uw herstel zal dan veel langer duren. De reactie (pijn, zwelling) komt meestal pas een dag later.
- Zorg dat u niet ver hoeft te reiken, zet liever een extra stap of zet spullen dichtbij.

Zitten

U kunt het beste gaan zitten in een (stevige) stoel met armleuningen. Zorgt u ervoor dat u niet diep wegzakt in een bank of fauteuil.

Gaan zitten en weer opstaan:

- zet uw geopereerde been naar voren;
- plaats uw niet-geopereerde been onder de stoel en steun met uw handen op de armleuningen.



Lichamelijke verzorging

- Wast u zich zittend aan de wastafel.
- Nadat de hechtingen zijn verwijderd, kunt u douchen. Het is veiliger om zittend te douchen dan staand, hierbij kunt u eventueel een stevige (plastic) tuinstoel gebruiken.
- Voorkom uitglijden: leg eventueel een antislipmat neer.
- Begin met het aankleden altijd bij het geopereerde been en bij het uitkleden bij het niet-geopereerde been.

Huishouden

- Doe huishoudelijke activiteiten en ander werk zoveel mogelijk zittend.
- Laat zwaardere klussen, zoals stofzuigen, bed verschonen en ramen zemen, aan anderen over.
- Ga niet op trapjes staan.
- Laat het dragen van zware boodschappentassen aan anderen over.

Wondverzorging

De pleister kan blijven zitten tot de hechtingen eruit zijn. U mag de pleister vervangen als hij losgaat of aan vervanging toe is (bijvoorbeeld omdat de wond lekt). Als u nog een drukverband heeft, mag u dit de derde dag na de operatie zelf verwijderen.

U heeft:

- ☐ oplosbare hechtingen met knoopjes
- ☐ oplosbare hechtingen zonder knoopjes
- ☐ niet-oplosbare hechtingen
- ☐ agraves (nietjes).

- Oplosbare hechtingen met knoopjes, niet oplosbare hechtingen of agraves moeten 2 weken na de operatie worden verwijderd. Hiervoor maakt u een bij de huisarts.
- Als de operateur de hechtingen op de polikliniek wil laten verwijderen, is hiervoor met u een afspraak gemaakt.
- Voor het verwijderen van de agraves heeft u voor de huisarts een speciaal tangetje meegekregen.
- Oplosbare hechtingen zonder knoopjes hoeven niet te worden verwijderd.

Medicatie

Als u weer thuis bent, gaat u verder met de volgende medicijnen:

Stap 1

- ☐ 4 x daags 1000 mg Paracetamol (pijnstiller) (om 8.00 uur om 12.00 uur om 18.00 uur en om 22.00 uur)

Stap 2

- ☐ 1 x daags 60 mg Arcoxia (pijnstiller) (om 8.00 uur)
- ☐ 3 x daags Naproxen 250 mg (pijnstiller) (om 8.00 uur, 14.00 uur en om 22.00 uur)



Stap 3

- ☐ 2 x daags Oxycontin ... mg (pijnstillers) (om 8.00 uur en om 20.00 uur)
- ☐ Zonodig Oxycontin ... mg maximaal 6 x daags (pijnstillers) (bij pijnklachten)
- ☐ 3 x daags Tramal 50 mg (pijnstillers) (om 8.00 uur, om 14.00 uur en om 22.00 uur)
- ☐ 1 x daags Nexium 40 mg (maagbeschermer) (om 8.00 uur)
- ☐ 1 x daags Fraxiparine (anti-trombose injectie) (om 22.00 uur)

Afbouwen

Zodra de pijn dragelijk is, begint u met het afbouwen van de pijnstillers. Hoe snel u dit doet, bepaalt u zelf, op basis van de hoeveelheid pijn die u voelt. U bouwt eerst de pijnstillers uit **stap 3** af, daarna **stap 2** en als laatste **stap 1**.

Afbouwen van de pijnstillers Oxycontin en Oxycontin

- Wanneer u 2 x daags 10 mg Oxycontin gebruikt en geen Oxycontin meer nodig heeft, gaat u over op 2 x daags 5 mg Oxycontin.
- Als dat nodig is, gebruikt u daarbij Oxycontin.
- Wanneer u geen Oxycontin meer gebruikt en de pijn is dragelijk, stopt u ook met het innemen van de Oxycontin.

Afbouwen van de pijnstillers Tramal

- U stopt eerst met het innemen van de capsule om 14.00 uur.
- Daarna stopt u ook met het innemen van de capsule om 8.00 uur.
- Als laatste neemt u ook de capsule om 22.00 uur niet meer.

Afbouwen van de pijnstillers Arcoxia

- Als u zover bent dat u de medicijnen uit **stap 3** niet meer gebruikt en u heeft geen pijn meer, stopt u met het innemen van Arcoxia.

Afbouwen van de pijnstillers Naproxen

- U stopt eerst met het innemen van de Diclofenac om 14.00 uur.
- Daarna stopt u met innemen van het tablet om 8.00 uur.
- Als laatste neemt u ook het tablet om 22.00 uur niet meer.

Afbouwen van de pijnstillers Paracetamol

- Eerst stopt u met het innemen van de Paracetamol om 12.00 uur.
- Daarna stopt u met het innemen van de tabletten om 18.00 uur.
- Als derde stopt u met het innemen van de tabletten om 8.00 uur.
- Als laatste stopt u ook met het innemen van de tabletten om 22.00 uur.

Afbouwen van Nexium en Fraxiparine

- De maagbeschermer (Nexium 40 mg) gebruikt u totdat u gestopt bent met het innemen van Arcoxia of Naproxen.
- Eventuele Fraxiparine-injecties gebruikt u tot 6 weken na de operatie. De verpleegkundige heeft u geleerd hoe u de injecties moet plaatsen.



Wanneer contact opnemen?

Het is belangrijk dat u contact opneemt met de kliniek orthopedie, als:

- De wond gaat lekken.
- De wond rood of dik wordt.
- U plotseling meer pijn krijgt.
- U koorts heeft.

U neemt contact op met de gipskamer, als:

- Er te veel speling tussen het gips en de huid komt.
- Uw gips te veel schuurt op de huid.
- Uw gips gebroken of gescheurd is.
- De pijn niet vermindert, maar toeneemt.

Met vragen die geen verband houden met de opname, kunt u terecht bij uw huisarts.

Nazorg

Poliklinische controles

Uw behandeling wordt poliklinisch vervolgd. De afspraak hiervoor hebben we al gemaakt, of sturen we de komende week naar uw huisadres.

Contact

Polikliniek orthopedie:

(010) 704 01 36 (maandag t/m vrijdag 8:30 - 17:00 uur)

Polikliniek plastische chirurgie:

(010) 704 01 37 (maandag t/m vrijdag 8:30 - 17:00 uur)

Polikliniek traumachirurgie:

(010) 704 01 34 (maandag t/m vrijdag 8:30 - 17:00 uur)

Gipskamer:

(010) 703 34 52 (maandag t/m vrijdag 8:30 - 17:00 uur)

Kliniek:

gebouw Nc 10e etage: (010) 703 75 63

gebouw Nd 10e etage: (010) 703 32 46

gebouw Ne/Nf 10e etage: (010) 703 45 42

Zorgwinkel:

Aan de Zimmermanweg 3 (naast de hoofdingang) vindt u de zorgwinkel van het Erasmus MC. Hier kunt u terecht voor krukken, het kosteloos lenen van o.a. een toiletverhoger of douchestoel of het kopen van handige hulpmiddelen. Denk hierbij aan een gips-douchehoes, sokaantrekker, helping hand, kniekussens, elastische veters, anislipmat en meer. Voor meer informatie (010) 704 11 76 of kijk op www.zorgwinkelerasmusmc.nl.



