

Totale knieprothese

Welkom in Adrz.....	2
Informatie over de ingreep: Fast track	2
Voor de opname	2
Informatiebijeenkomst	2
Coach.....	3
Fysiotherapie.....	3
Transferverpleegkundige.....	3
Belangrijk.....	3
De opname	3
Anesthesie	4
Dag van de operatie	4
Medicijnen.....	4
Dagen na de operatie.....	4
Ontslag vanuit het zorghotel	4
Controle.....	4
Weer thuis.....	5
Vragen of problemen?.....	5
Vaak gestelde vragen na het plaatsen van een totale knieprothese	5
De verpleegafdeling	7
Kennismaking met de afdeling Orthopedie	7
Het identificatiearmbandje	7
Bloedafname laboratorium	8
Roken	8
Wanneer komt de arts?.....	8
Bereikbaarheid	8
Weekplan.....	8
Algemeen	8
Stap-voor-stap: de dag van de operatie	9
Stap-voor-stap: de eerste dag na de operatie	9
Stap-voor-stap: de tweede dag na de operatie	10
Stap-voor-stap: Ontslag uit het ziekenhuis.....	10
Tot slot.....	12
Veel succes bij het revalideren.....	12

Fysiotherapie	13
Aandachtspunten bij het gebruik van elleboogkrukken	13
Oefeningen	13
Liggend	13
Zittend	15
Adviezen voor de eerste maanden na een nieuwe knie.....	18
Oefenschema fysiotherapie voor totale knieprothese.....	21
Zorghotel	22
Organisaties voor hulpmiddelen en aanpassingen	22
Tot slot	22
Contactgegevens	22

Welkom in Adrz

Binnenkort wordt u opgenomen voor een operatie. Een ziekenhuisopname brengt allerlei vragen met zich mee. Om u zo goed mogelijk voor te bereiden op de opname en de periode erna, ontvangt u deze informatiemap.

De informatiemap mag u houden. Via de aandachtspuntenlijst kunt u nagaan of u voldoende informatie heeft ontvangen. Tevens kunt u hierin aantekeningen maken of vragen opschrijven die u later kunt stellen aan uw arts of een van onze andere medewerkers. Het is belangrijk dat u bij ieder bezoek aan ons ziekenhuis deze informatiemap meebrengt.

Wij wensen u een spoedig herstel toe.

Orthopedie team

Adrz

Informatie over de ingreep: Fast track

Voor de opname

U wordt in principe opgenomen op afdeling VMCK te Vlissingen op een éénpersoonskamer. Indien uw gezondheidstoestand dit vereist of een logistieke reden dit vraagt, wordt u opgenomen en behandeld op onze locatie Goes. De zorgverlening is erop gericht om door voorlichting en begeleiding u zo goed mogelijk te informeren over de gang van zaken en wat er van u wordt verwacht. Het is daarom belangrijk dat u vóór uw opname deze informatie goed doorleest.

Informatiebijeenkomst

Voor de opname wordt in het ziekenhuis een informatiebijeenkomst gehouden. Tijdens deze bijeenkomst krijgt u informatie van een:

- Fysiotherapeut
- Verpleegkundige van het ziekenhuis

U wordt voor de operatie nog apart verwacht op de polikliniek preoperatieve screening (POS-poli). U krijgt dan gericht informatie over de verdoving en pijnstilling.

Los van deze informatiebijeenkomst, kunt u (als u dit wenst) een bezoek brengen aan het zorghotel. U kunt na de ziekenhuisopname, indien gewenst, hier enige dagen verblijven. Indien u al besloten heeft na de ingreep naar het zorghotel te gaan, is het belangrijk om te weten dat het zorghotel al van tevoren gereserveerd kan worden. Dit om teleurstellingen te voorkomen. Hiervoor dient u wel zelf even een afspraak te maken. Zodra de operatiedatum bekend is, is ook de ontslagdatum bekend, namelijk twee dagen later.

Coach

Het is in Vlissingen mogelijk, maar niet noodzakelijk dat u tijdens de opname door een 'coach' wordt bijgestaan. U kunt uw partner of iemand anders uit uw naaste omgeving als coach vragen. De taak van de coach is dat hij/zij u ondersteunt in de eenvoudige zorg, zoals:

- Aangeven van drinken of een krantje.
- Meekijken/meehelpen tijdens de fysiotherapie zodat hij/zij u kan aanmoedigen en weet wat u straks thuis wel en niet kan/mag doen.
- En natuurlijk een stukje gezelligheid voor u.

De coach is dagelijks welkom, met name tijdens de oefensessies onder leiding van de fysiotherapeut wordt zijn/haar aanwezigheid op prijs gesteld. De oefensessies zijn van ±11.00 tot ±12.00 uur en van 15.00 tot 16.00 uur.

Fysiotherapie

Tijdens de informatiebijeenkomst ontmoet u de fysiotherapeut. U krijgt informatie over de rol van de fysiotherapie vóór, tijdens en na uw opname. Het is de bedoeling dat u na de operatie weer direct op de been bent. Daarom is het belangrijk dat u, bijvoorbeeld het lopen met krukken, al heeft geoefend. Het is de bedoeling dat u de krukken, die u via de thuiszorg kunt lenen, meebrengt bij de ziekenhuisopname. Tijdens uw opname in het ziekenhuis en ook na het ontslag is het nodig om oefeningen te doen, die uw functioneren met het nieuwe gewricht kunnen verbeteren. Wanneer u daarna eventueel naar het zorghotel gaat, krijgt u ook daar verdere fysiotherapeutische behandeling.

Transferverpleegkundige

Tijdens uw opname in Adrz komt er een moment dat uw behandelend arts u vertelt dat de behandeling in het ziekenhuis is afgerond. Dit betekent niet altijd dat u in staat bent om voor uzelf te zorgen. Soms is er extra zorg in de thuissituatie nodig of een (tijdelijke) opname. Dit wordt uitsluitend geregeld door de transferverpleegkundige in Goes. Tijdens uw opname neemt de verpleging contact op met de transferverpleegkundige, indien dit noodzakelijk is.

Belangrijk

Stel uw behandelend arts op de hoogte als u bloedverdunnende medicijnen gebruikt. Hij vertelt u wanneer u daarmee moet stoppen voor de operatie. Zo nodig brengt u in verband met bijkomende ziekte(s) nog een bezoek aan een andere arts. Deze beoordeelt of u gezond genoeg bent voor de operatie.

De opname

Wanneer u voor opname naar het ziekenhuis komt, neemt u, naast de gebruikelijke zaken als nachtgoed en toiletartikelen, ook mee:

- De medicijnen die u thuis reeds gebruikt.
- Gemakkelijke kleding en schoenen die u overdag draagt; geen slippers of nieuwe schoenen.

- Krukken.

Anesthesie

De anesthesioloog is de arts die u de verdoving toedient. De verdoving kan plaatsvinden door middel van een ruggenprik of algehele narcose. Voor de operatie wordt u, zo mogelijk, verwacht op de polikliniek preoperatieve screening (POS).

Dag van de operatie

U mag vanaf 24.00 uur niet meer eten, drinken en roken. Als u 's middags wordt geopereerd, mag u om 6:00 uur nog een licht ontbijt nuttigen. U wordt opgenomen op de OK-lounge afdeling, van daaruit gaat u naar de operatieafdeling. Na de operatie is uw knie ingepakt in een drukverband. Indien mogelijk start u op deze dag al met oefenen onder begeleiding.

Medicijnen

Om het risico van ontstekingen zo klein mogelijk te maken, krijgt u voor en na de operatie antibiotica. Verder schrijft de arts u een bloedverdunnend medicijn voor, in de vorm van eenmaal daags een injectie om trombose (klonteringen van het bloed) te voorkomen. Tijdens uw verblijf leert u van de verpleegkundige hoe u bij uzelf dit medicijn kunt toedienen. Dit medicijn blijft u tot vier weken na de operatie gebruiken, tenzij de behandelend orthopedisch chirurg iets anders afsprekt.

De pijnstilling krijgt u tijdens en na de operatie. Indien dit niet voldoende is, kunt u het altijd met de verpleegkundige bespreken.

Dagen na de operatie

Na de verzorging helpt de verpleegkundige u uit bed in een stoel. U wordt begeleid bij de eerste passen die u door uw kamer maakt met een looprekje. U mag direct uw geopereerde been belasten, tenzij anders aangegeven door uw orthopedisch chirurg.

Op de eerste dag krijgt u instructies over hoe u moet lopen met in eerste instantie een looprekje en krukken. U start met de oefeningen uit deze informatiemap. Mogelijk bent u hiermee al gestart op de dag van de operatie.

Op de tweede dag na de operatie verlaat u aan het eind van de dag het ziekenhuis, op voorwaarde dat uw herstel gaat volgens schema. In principe gaat u naar huis of naar het zorghotel. Met het zorghotel zijn afspraken gemaakt over verdere revalidatie en is men op de hoogte hoe uw revalidatieprogramma eruit ziet. In de thuissituatie zal u verder gaan met het oefenen bij uw zelfgekozen fysiotherapeut.

Ontslag vanuit het zorghotel

U bepaalt zelf hoe lang u in het zorghotel wenst te verblijven.

Controle

Ongeveer veertien dagen na de operatie wordt op de polikliniek een wondcontrole uitgevoerd en het hechtmateriaal verwijderd. De verpleegafdeling in het ziekenhuis maakt hiervoor een afspraak die u bij ontslag mee krijgt. De speciale wondpleister die na de operatie is aangebracht mag 14 dagen blijven zitten. Indien deze pleister door omstandigheden eerder wordt verwijderd is dit niet erg. Tijdens de ziekenhuisopname krijgt u uitleg over de wondpleister. Het is mogelijk dat het wondgebied rood ziet en warm aanvoelt. Hierover hoeft u zich niet ongerust te maken. De eerste zes weken na de operatie zult u gebruik moeten maken een loophulpmiddel. In principe zijn dat krukken.

Weer thuis

In het ziekenhuis en eventueel daarna in het zorghotel bent u zo goed mogelijk voorbereid op de situatie thuis. Toch is het belangrijk om op het volgende te letten. Veertien dagen na de operatie is het gewenst dat u uw knie 90 graden kan buigen. Het is aan te bevelen om meerdere malen per dag een ijszak (coldpack) op uw knie te leggen. Dit verlicht de pijn. Het is belangrijk dat uw knie helemaal gestrekt kan worden. Ga daarom **NIET** liggen met een kussen onder uw knie.

Vermijd een aantal bewegingen, zoals hurken, bukken en de benen over elkaar slaan.

Als de buiging van de knie voldoende is (ongeveer 105 graden), kunt u gaan fietsen op een hometrainer. Doe dit altijd in overleg met uw fysiotherapeut. Ga bij voorkeur op een wat hogere stoel zitten.

Probeer uw loopafstand geleidelijk te vergroten. Bij voorkeur door wat vaker een stukje te gaan wandelen.

Forceer niet!

Zwemmen is na zes weken toegestaan als de wond goed hersteld is. Als u voldoende controle heeft over het geopereerde been, kunt u na zes weken weer autorijden. Raadpleeg wel vooraf de voorwaarden van uw autoverzekering. Fietsen mag eveneens na zes weken als u voldoende controle heeft over uw geopereerde been. Gebruik een damesfiets vanwege de lage instap.

De eerste zes weken moet u met elleboogkrukken lopen. Gebruik bij traplopen aan één kant de trapleuning. Omhoog: eerst het niet-geopereerde been omhoog en dan het geopereerde been en de kruk bijtrekken. Omlaag: eerst de kruk en het geopereerde been omlaag. Het niet-geopereerde been volgt. Binnen en buiten lopen, al dan niet met hulpmiddel, gaat in overleg met uw fysiotherapeut.

Doe het rustiger aan als de pijn toeneemt. Verdere adviezen en richtlijnen worden met u besproken door uw behandelend orthopedisch chirurg of fysiotherapeut.

Vragen of problemen?

Bij onderstaande problemen moet u contact opnemen met onze polikliniek (via de afspraakcentrale 088 125 00 00) of uw huisarts. Deze kan u zo nodig verwijzen naar het ziekenhuis:

- Als de pijn in het operatiegebied toeneemt in combinatie met roodheid en eventueel koorts.
- Bij een dik, glanzend en pijnlijk onderbeen.

Mocht de huisarts u antibiotica willen voorschrijven dan dient dat eerst overlegd te worden met de (dienstdoende) orthopedisch chirurg.

Voor overige vragen kunt u in de eerste week na uw ontslag contact opnemen met de verpleegkundigen van:

- Afdeling orthopedie Vlissingen (VMCK): 088 125 55 60
- Afdeling heilkunde (O) Goes: 088-1254600

Vaak gestelde vragen na het plaatsen van een totale knieprothese

Hoe lang kan mijn knie pijnlijk blijven?

De pijn na het plaatsen van een knieprothese wordt geleidelijk aan minder, beginnend ongeveer een maand na de operatie. Drie tot vier maanden na de operatie treedt een aanzienlijke verbetering op. Soms voelt men een doffe pijn na lange wandelingen; dit gevoel kan optreden tot ongeveer twaalf maanden na de operatie. 'Startpijn' (pijn

bij de eerste stappen na het opstaan) kan nog een poosje aanhouden. Dit pijnlijke gevoel verbetert zonder behandeling. Het betekent niet dat de prothese niet goed functioneert of los zit.

Hoe lang blijft mijn knie dik?

De knie, onderbeen en enkel kunnen dik worden, dit is normaal. Het dik worden neemt af door dagelijks een uur 's morgens en een uur 's avonds de benen hoog te leggen. De zwelling is over het algemeen 's avonds het grootst en neemt af in de loop van de tijd wanneer u de oefeningen goed blijft doen.

Hoe vaak moet ik oefenen en hoe weet ik dat ik teveel geefend heb?

Oefen vijf keer per dag elke oefening tien keer. Vooral het strekken en buigen van de knie is belangrijk. Voer de oefeningen serieus uit, maar overdrijf het niet. De oefeningen staan verderop in deze map.

Wanneer mag ik weer autorijden?

Autorijden is een individuele aangelegenheid. Als u voldoende controle heeft over uw geopereerde been, kunt u na zes weken weer autorijden. Het is niet verstandig om te rijden wanneer u nog pijnmedicatie slikt. Raadpleeg uw arts en ook de polisvoorwaarden van uw verzekeringsmaatschappij.

Wanneer mag ik weer gaan fietsen?

Als u voor de operatie al regelmatig fietste, mag u ongeveer zes weken na de operatie weer gaan fietsen, als de beweeglijkheid dit toelaat. U moet wel weer voldoende controle over uw been hebben. Gebruik een damesfiets vanwege de lage instap. Het is aan te raden van tevoren te oefenen op een hometrainer.

Wanneer mag ik weer douchen of in bad?

Douchen mag zodra u zich daartoe in staat voelt. Zorg ervoor dat er geen zeep op de wond komt. In bad gaan mag als de wond helemaal genezen is en er geen korsten meer op zitten. De eerste zes weken na de operatie wordt het nemen van een bad afgeraden.

Wat voor soort schoenen kan ik het best aantrekken?

Het is verstandig om schoenen te dragen met een brede hak.

Hoe lang moet ik het bloedverdunnend middel Fraxiparine blijven gebruiken?

Wanneer u tijdens deze opname gestart bent met Fraxiparine (ten gevolge van de operatie) blijft u dit middel tot vier weken na de operatie gebruiken, tenzij de behandelend arts iets anders afspreekt.

Mocht u al bloedverdunnende middelen gebruiken vóór de operatie, dan blijft u deze gebruiken. Uw arts adviseert u hierover.

Wanneer mag ik weer op mijn zij slapen?

U mag op uw zij slapen, eventueel met een kussen tussen de benen zodat u comfortabel ligt. Plaats nooit een kussen onder de knie.

Hoe verzorg ik mijn wond?

De wond moet schoon en droog blijven. De speciale Mepilex wondpleister die na de operatie op uw knie geplakt is, kan tot het eerste polibezocht blijven zitten. U mag hiermee ook geheel douchen. De verpleegkundige op de afdeling zal u hierover uitleg geven. De huid rondom het hechtmateriaal kan er wat rood en geïrriteerd uitzien. Wanneer het hechtmateriaal na ongeveer veertien dagen verwijderd is, neemt deze roodheid langzamerhand af. Wanneer het wondgebied gezwollen of rood wordt of er komt vocht uit, is het verstandig met de afdeling te

bellen of met de huisarts te overleggen wat u moet doen. Na het verwijderen van het hechtmateriaal kunt u zich weer geheel (inclusief wond) gaan douchen. Na het verwijderen van de hechtingen is het de eerste weken niet raadzaam de wond zelf actief te wassen, alleen stromend water is voldoende. De eerste maanden is het beter om de wond met uw handen te wassen en niet met een washand. Let er ook op dat u rond het wondgebied geen crème of lotion gebruikt.

Waar moet ik op letten na de operatie?

De eerste drie maanden na de operatie is het belangrijk dat u de volgende leefregels goed in acht neemt.

- Niet met uw benen over elkaar zitten.
- Niet hurken.
- Niet op een lage kruk of stoel gaan zitten.
- Extreme bewegingen vermijden.
- Los staan kan en mag. In overleg met uw fysiotherapeut leert u het gebruik van uw loophulpmiddel af te bouwen.
- Staan, bijvoorbeeld bij een aanrecht, kan en mag.
- Zwemmen kan en mag na ongeveer zes weken, als de wond goed genezen is (overleg met uw arts).
- Ouderengymnastiek en (beperkt) sporten kan en mag (overleg met uw arts).

Hoe lang moet ik gebruikmaken van een loophulpmiddel?

Dit is afhankelijk van de klachten. Meestal is dit gedurende de eerste zes weken. De fysiotherapeut geeft u advies.

Hoeveel buiging kan ik verwachten van mijn knie?

Het gemiddelde is 110 graden, maar er is niets mis met de knie als dit niet wordt gehaald. U moet wel 90 graden kunnen halen.

Hoe lang blijft mijn knie warm aanvoelen?

Uw knie kan gedurende zes tot twaalf maanden na de operatie warm aanvoelen.

Is het normaal dat mijn knie een soort klikkend geluid maakt?

Dit is normaal en niet verontrustend. Dit geluid wordt veroorzaakt door uw kunstgewricht. Ongeveer 70 procent van de patiënten met een nieuwe knie ervaren/horen een soort klikgeluid wanneer ze de knie buigen.

De verpleegafdeling

Kennismaking met de afdeling Orthopedie

U wordt binnenkort opgenomen op de verpleegafdeling Orthopedie. Op dezelfde dag ondergaat u, met (ongeveer) drie andere patiënten dezelfde operatie.

Als u vragen heeft, stel ze gerust aan het verpleegkundig personeel. Naast verpleegkundigen werken op de afdeling onder andere: voedingsassistentes, interieurverzorgsters, assistentes, secretaresses, fysiotherapeuten, leerlingen en stagiaires.

Het identificatiearmbandje

Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis krijgt u een armbandje om uw pols waarop uw naam en geboortedatum staan. Dit is om de kans op patiëntverwisseling weg te nemen. Wordt u namelijk ernstig ziek of heeft u een verdoving gehad dan kan het zijn dat u niet genoeg bij de tijd bent om ons die informatie te geven. Draag daarom

Totale knieprothese

altijd het armbandje.

Bloedafname laboratorium

Op verzoek van uw behandelend arts kan bij u bloed worden afgenomen voor nader onderzoek in het laboratorium. De bloedafname wordt verricht door medewerkers van het laboratorium.

Om er zeker van te zijn dat zij het juiste onderzoek verrichten in het bloed van de juiste patiënt zullen zij altijd uw geboortedatum vragen.

Roken

In het ziekenhuis is een wettelijk rookverbod. Dit betekent dat er nergens in het ziekenhuis mag worden gerookt. Verder is roken erg ongezond en belemmert het uw wondgenezing na de operatie.

Medische en verpleegkundige zorg

De medische zorg van het Adrz bestaat uit werkzaamheden van artsen en paramedische diensten, bijvoorbeeld de afdeling radiologie en voor diagnostische onderzoeken, de functieafdeling. Een arts is als behandelend arts verantwoordelijk voor uw medische behandeling. Hij of zij kan daarbij advies nodig hebben van andere deskundigen in het ziekenhuis.

Wanneer komt de arts?

Op werkdagen komt in principe elke ochtend een orthopedisch chirurg visite lopen. Dit is niet altijd uw eigen orthopeed.

De verpleegkundige zorg wordt uitgeoefend door een team van verpleegkundigen. Er wordt in wisselende diensten gewerkt om 24 uur per dag zorg te kunnen verlenen. Om elkaar steeds zo goed mogelijk te informeren over de toestand van de patiënten, vinden er dagelijks meerdere overdrachtsbesprekingen plaats.

Bereikbaarheid

Als familieleden willen informeren hoe het met u gaat, kunnen zij in eerste instantie informeren bij uw contactpersoon. Daarnaast kunnen zij terecht bij de verpleegkundigen. Verder attenderen wij u erop dat het wettelijk niet is toegestaan om informatie zonder uw toestemming door te geven aan derden.

Weekplan

Algemeen

Met elkaar zetten we ons beste beentje voor

Het team van de afdeling Orthopedie heet u hartelijk welkom. Hoewel uw opname van korte duur is, krijgen we de komende dagen veel met elkaar te maken. De komende dagen zetten gespecialiseerde en ervaren medici en verpleegkundigen hun beste beentje voor om het herstel van uw nieuwe knie zo voorspoedig mogelijk te laten verlopen.

Stap voor stap

Vanaf vandaag gaat u iedere dag een stap vooruit. In de map staat informatie over de activiteiten van de volgende dag. Wilt u meer informatie? Schroom dan niet om ons daarnaar te vragen.

Maaltijden

Ontbijt van 07.45 tot 08.30 uur

Warme maaltijd van 12.00 tot 12.45 uur

Totale knieprothese

Broodmaaltijd van 17.00 tot 17.45 uur

Medicatie

U krijgt vandaag de recepten, zodat uw familie/contactpersoon ervoor kan zorgen dat u de medicijnen in huis hebt als u met ontslag mag.

Stap-voor-stap: de dag van de operatie

Iedere dag een stap vooruit

Vandaag wordt u geopereerd. Dat betekent dat u vanaf nu iedere dag een stap vooruit gaat.

Het herstel begint met rust. Na de operatie komt de verpleegkundige regelmatig bij u kijken om te beoordelen of alles goed gaat. De fysiotherapeut probeert de eerste stappen met u te doen. U krijgt vocht via het infuus toegediend en u wordt tijdig van de benodigde medicijnen voorzien. Bovendien zorgen wij ervoor dat u comfortabel ligt. En mocht u tussentijds iets nodig hebben of iets willen weten, vraag dit dan aan de verpleegkundige. Vandaag zult u nog niet veel trek hebben, maar probeert u toch wat vloeibaar of licht verteerbaar voedsel binnen te krijgen.

Bezoek

Waarschijnlijk krijgt u vandaag al bezoek van familieleden en vrienden. Dat mag, maar wij willen u wel waarschuwen om niet te veel mensen in uw kamer te ontvangen. We werken er met elkaar aan om u zo snel mogelijk te laten herstellen, maar vergeet niet dat rust direct na de operatie hier een onderdeel van is. Het is daarom verstandig om het vandaag rustig aan te doen.

Laat uw bezoek weten wanneer u liever even alleen wilt zijn; u bent immers degene die moet herstellen.

Bezoektijd

Met voorkeur na 16.00 uur en vermijd teleurstelling door geen bezoek te plannen tijdens de fysiotherapie uren. (11.00 – 15.30 uur).

Oefening van de dag

Het is verstandig om direct na de operatie te starten met oefeningen die trombose tegengaan.

Probeer deze oefeningen, die in de map staan, elk uur te herhalen. Als u zich goed genoeg voelt kunt u zelfs al op deze dag onder begeleiding de eerste stappen zetten met uw nieuwe knieprothese.

Stap-voor-stap: de eerste dag na de operatie

Aangekleed een krantje lezen in een luie stoel

Uw ziekenhuisopname zit er al bijna op. U bent niet ziek, maar aan het herstellen. Vandaag komt de verpleegkundige u uit bed helpen. U brengt de dag vooral door in de gemakkelijke stoel. Zorgt u ervoor dat u benodigdheden als een boek, telefoon en een spelletje binnen handbereik heeft, zodat u zich aangenaam kunt ontspannen. Uw nachtkleding mag u weer aan als u vanavond in bed ligt. U bent immers niet ziek, maar probeert zo comfortabel mogelijk te herstellen.

Arts houdt stand van zaken bij

De orthopedisch chirurg komt vandaag op bezoek om te kijken hoe u het maakt. Schroom niet om vragen te stellen. Misschien is het handig de vragen van tevoren op te schrijven, zodat u deze niet vergeet.

De fysiotherapeut vult dagelijks een lijst in. Zo kan hij bijhouden of uw vorderingen volgens verwachting zijn.

Goed eten bevordert het herstel

Vandaag heeft u waarschijnlijk weer eetlust. Probeer in ieder geval iets te eten van de goed uitgebalanceerde voeding. De maaltijden zorgen ervoor dat u sneller herstelt. Denk eraan om voldoende te drinken. Dit is behalve gezond, ook bevorderlijk voor de stoelgang.

Oefeningen van de dag

De fysiotherapeut leert u een stukje lopen. Meestal start u met een looprekje op de kamer. U ziet hoe snel het herstel gaat. 'De ene dag moet u nog worden geopereerd en de volgende dag bent u alweer aan de wandel'. We raden u aan om de oefeningen tegen trombose vandaag elk uur te herhalen. U kunt daarbij gewoon in de stoel blijven zitten. De fysiotherapeut komt vanaf de eerste dag na de operatie tweemaal per dag bij u langs, om ± 11.00 uur en om ±14.00 uur.

Stap-voor-stap: de tweede dag na de operatie

Het is gedaan met de rust

Bereid u maar voor, want deze dag staat in het teken van fysiotherapie. U leert vandaag al trappenlopen!

Fast track in eigen tempo

U werkt eraan om zo snel mogelijk weer op de been te zijn. Het is heel motiverend om samen met anderen de therapie te volgen. Past u echter wel op dat die stimulans niet doorslaat naar overmoed. Probeer uw uiterste best te doen en neem een voorbeeld aan anderen, maar onthoudt dat uiteindelijk eenieder binnen zijn of haar tempo en mogelijkheden herstelt. Het is daarom nuttig om naast de fysiotherapie uw oefeningen zelfstandig uit te voeren. Uiteraard worden vandaag uw vorderingen weer bijgehouden. Vraag de fysiotherapeut naar het resultaat.

Criteria voor ontslag

Het duurt niet al te lang meer voordat u naar huis gaat om verder te herstellen. U mag met ontslag indien dit medisch verantwoord is. Daarnaast moet u aan een aantal eisen voldoen. De belangrijkste daarvan zijn:

- Zelfstandigheid bij onder andere het lopen, traplopen, in en uit bed stappen en het gaan zitten in of opstaan uit een stoel.
- Veiligheid is een ander belangrijk punt. U moet in staat zijn al uw activiteiten veilig uit te voeren.
- Bewegelijkheid is een derde eis. Uw nieuwe gewricht moet voldoende kunnen bewegen.

Stap-voor-stap: Ontslag uit het ziekenhuis

Ontslag naar huis: Indien u aan de ontslagcriteria voldoet en het medisch verantwoord is, mag u aan het eind van de dag naar huis. U wordt opgehaald door uw contactpersoon, familie of vrienden. Als thuiszorg noodzakelijk is, moet dit voor het ontslag geregeld zijn. In de thuissituatie zal het verdere herstel en het oefenen onder begeleiding van uw zelfgekozen fysiotherapeut gebeuren. Uiteraard heeft de verpleegkundige staf alle maatregelen getroffen, maar u mag zichzelf ook op het vertrek voorbereiden. Vergeet u bijvoorbeeld niet om de informatiemap over Fast Track mee te nemen, zodat u thuis de nodige informatie voor handen heeft. We kunnen het niet vaak genoeg zeggen: blijf thuis uw oefeningen herhalen en doe daarbij uw uiterste best.

Ontslag naar het Zorghotel: Indien u hiervoor gekozen heeft, vertrekt u om 18.00 uur met eigen vervoer naar het zorghotel. U wordt niet door de verpleegkundigen van de afdeling naar het zorghotel gebracht.

Vragen

Voor u met ontslag gaat, willen wij nog enkele 'zaken' van u weten, zoals:
Heeft u uw doelen bereikt?

Zijn uw vragen beantwoord?

Heeft u eventuele vragen op papier gezet, zodat wij deze voor u kunnen beantwoorden?
Heeft u al afspraken gemaakt met de fysiotherapiepraktijk waar u gaat oefenen na ontslag?

Oefening van de dag

Oefen vandaag het in en uit bed stappen en probeer het in en uit een auto stappen zoveel mogelijk na te bootsen.

Op weg naar huis

Nu u binnenkort naar huis gaat, zijn er vast nog vragen die u heeft en waar u graag een antwoord op zou willen hebben.

Wanneer mag ik naar huis?

U kunt naar huis als u in staat bent om met behulp van een loophulpmiddel veilig 25 tot 50 meter zelfstandig te lopen en als u de dagelijkse oefeningen goed kunt uitvoeren. U moet uw knie het liefst 90 graden of meer kunnen buigen en in staat zijn uw geopereerde been zelfstandig te heffen.

Het litteken

Let erop dat u de instructies van uw arts zorgvuldig opvolgt. Het is belangrijk dat het litteken schoon en droog blijft totdat het hechtmateriaal is verwijderd. Let erop dat u rond het wondgebied geen crème of lotion gebruikt. Het kan zijn dat het wondgebied wat blauw ziet en warm aanvoelt. Hierover hoeft u niet ongerust te zijn. Als het wondgebied gezwollen of rood wordt of er komt vocht uit de wond, dan is het verstandig met een verpleegkundige van de verpleegafdeling orthopedie te overleggen wat u moet doen of dat u eventueel de huisarts moet bellen.

Medicatie

Op de dag van de operatie krijgt u uw recepten mee, zodat u deze tijdig in huis heeft. U bent zelf verantwoordelijk voor het (laten) ophalen van de medicijnen bij de apotheek. Er wordt geen medicatie vanuit de afdeling meegegeven en de afdeling is ook niet verantwoordelijk voor het (laten) ophalen van de medicijnen bij de apotheek. Ook worden recepten niet door de afdeling gefaxt naar de apotheek. Gebruik deze medicijnen zoals voorgeschreven door uw arts. U kunt, tenzij anders met u is afgesproken, weer beginnen met de medicijnen die u gewend was in te nemen. Bij pijnklachten neemt u zo nodig paracetamol à 500 mg (maximaal acht tabletten per 24 uur).

Let erop dat u voldoende drinkt en dat u genoeg fruit en groenten eet. Het is raadzaam dit te doen zodat u problemen met uw ingewanden, die soms door medicijnen worden veroorzaakt, voorkomt. Gebruik van pijnmedicatie kan de eetlust verminderen. Uw maag kan wat van streek zijn, daarom is het van belang tijdens de revalidatieperiode goed uitgebalanceerd te eten en te drinken. Licht, vetvrij voedsel is makkelijk eetbaar. Het is verstandig om hier rekening mee te houden.

Slaapproblemen

Sommige patiënten hebben de eerste weken na de operatie slaapproblemen. Als dat het geval is, doet u er goed aan minder cafeïne (koffie, thee en cola) te drinken. Warme melk kan helpen bij het in slaap vallen. Voorkom het

Totale knieprothese

gebruik van slaaptabletten.

Loophulpmiddelen

In overleg met uw arts of fysiotherapeut gebruikt u na de operatie een bepaalde periode krukken, of een rollator. Meestal is dit tot zes weken.

Thuiszorg

Als verdere thuiszorg noodzakelijk is, wordt u thuis begeleid door een verpleegkundige of verzorgende van de thuiszorg. Zij begeleiden u en uw familie zodat u weer snel onafhankelijk bent.

Oefeningen

Zoals u weet zijn de fysiotherapie en de dagelijkse oefeningen de sleutel tot een snel en voorspoedig herstel.

Dagelijkse activiteiten

Het is belangrijk dat u thuis goed oefent en daarmee doorgaat. Uw fysiotherapeut geeft u een oefenschema. Afhankelijk van hoe u herstelt en hoe goed u oefent, kunt u waarschijnlijk binnen enkele maanden goed wandelen, zwemmen en fietsen. Draag comfortabele, goed zittende schoenen.

Gemiddeld kunt u zes weken na de operatie weer autorijden (raadpleeg de voorwaarden van uw verzekeringspolis omtrent de mobiliteit bij autorijden). Het is raadzaam geen pijnstillers te slikken als u met de auto gaat rijden. Vraag uw arts wanneer het verstandig is met autorijden te beginnen.

Ten aanzien van infecties

Bij infecties zoals steenpuisten, blaasontsteking, longontsteking, keelontsteking, moet u contact opnemen met uw huisarts. Het is van belang voor het behoud van uw nieuwe knie, dat infecties snel en gericht met medicatie behandeld worden.

In geval van problemen

U neemt contact op met uw huisarts, als:

- De pijn heviger wordt;
- Zwelling niet vermindert door uw been omhoog te laten rusten;
- U koorts heeft, dat wil zeggen als uw temperatuur boven 38,5 °C is;
- De wond open is of als er vocht uitkomt;
- U voortdurend pijn in uw lies of bovenbeen heeft, of als deze plekken gezwollen zijn.

Neem bij twijfel contact op met de verpleegkundigen van de afdeling Orthopedie Zij kunnen u verder adviseren:

Afdeling orthopedie Vlissingen (VMCK): 088 125 55 60

Afdeling heelkunde Goes (afdeling O): 088 125 46 00

Tot slot

Wij wensen u een voorspoedig herstel toe en moedigen u aan te blijven oefenen tijdens het revalidatieproces.

Veel succes bij het revalideren

De eerstvolgende afspraak bij de orthopedisch chirurg is na twee weken op de polikliniek. Hier wordt de wondcontrole uitgevoerd en de hechtingen verwijderd.

Fysiotherapie

Aandachtspunten bij het gebruik van elleboogkrukken

Let erop dat de krukken op de goede hoogte zijn afgesteld. De krukken staan op de goede hoogte afgesteld, wanneer u kunt staan met de handen op de handgrepen van de krukken en de ellebogen licht gebogen. De krukken worden door de fysiotherapeut op de juiste hoogte ingesteld.

Als u wilt gaan zitten, loopt u naar achteren totdat u het bed of de stoel met de achterkant van uw benen voelt. Steun dan met beide handen op de leuning van de stoel of op het bed. Laat u langzaam zakken totdat u zit. Let erop, dat u tijdens het gaan zitten uw geopereerde been wat naar voren zet. U mag deze weer bijtrekken zodra u zit.

Wanneer u wilt gaan staan, verplaatst u zich eerst naar de rand van de zitting, dus naar voren toe. Drukt u zich dan op met beide armen vanaf de armleuningen. Let ook hierbij op dat u uw geopereerde been iets naar voren zet tijdens het gaan staan. Probeer u nooit op te staan door u op te drukken vanaf de krukken. Dit is onstabiel waardoor u kunt vallen. U pakt de krukken pas nadat u bent gaan staan. Zorg ervoor bij verplaatsing van de krukken, dat u ze gelijktijdig neerzet. De fysiotherapeut beoordeelt of een kruisgang ook is toegestaan. Zo steunt u het geopereerde been maximaal.

Als u met krukken loopt, doe dit in de goede houding. Houd uw hoofd rechtop en kijk recht vooruit. Het is niet nodig dat u zich haast. Haasten kan ervoor zorgen, dat u struikelt en valt. Controleer of de doppen van de krukken nog voldoende profiel hebben. Kijk uit voor natte en/of gladde vloeren!

Conclusie: doe het rustig aan en wees voorzichtig.

Oefeningen

Hieronder staan de oefeningen aangegeven die u na de operatie kunt doen. De fysiotherapeut begeleidt u bij het aanleren van de oefeningen en geeft aan wanneer u de oefeningen zelfstandig mag uitvoeren. De aangekruiste oefeningen kunt u zelfstandig doen.

Liggend

De eerste dag ligt u op bed, waarbij er een drukverband om uw geopereerde been zit en twee wonddrains. U kunt dan al beginnen met oefeningen.

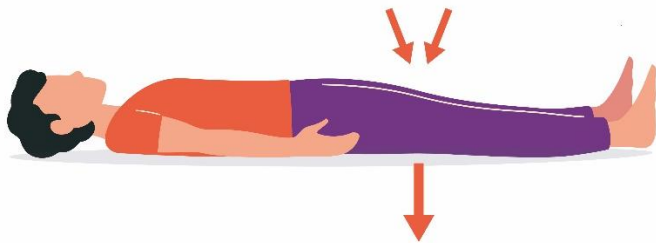
Oefening 1

Beweeg uw voet op en neer en maak rondjes met de voet beide kanten op.



Oefening 2

Strek uw knie, waarbij u de knieholte naar het bed toe beweegt.



Oefening 3

Hef het gestrekte been een stukje van de onderlaag.



Oefening 4

Buig de knie, waarbij de voet over het bed glijdt. U mag de beweging ondersteunen met uw handen.

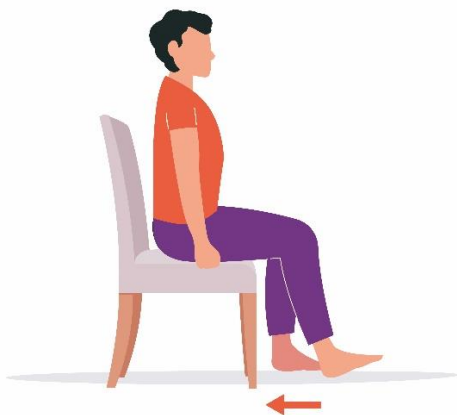


Lig zoveel mogelijk met een gestrekt been in bed zonder rolletje in de knieholte

Zittend

Oefening 5

Buig uw knie door de hiel op de grond te zetten en deze naar de stoel toe te schuiven, eventueel met behulp van een handdoek. De handdoek legt u op de grond.



Oefening 6

Oefen bij voorkeur met schoen aan. Buig de knie zover u kunt met de voet op de grond. Trek dan de voorvoet naar u toe terwijl de hak op de grond blijft.



Oefening 7

U zit op de rand van uw stoel. Zet de voet van het geopereerde been zo ver mogelijk naar voren en strek de knie terwijl de voet op de grond blijft.



Oefening 8

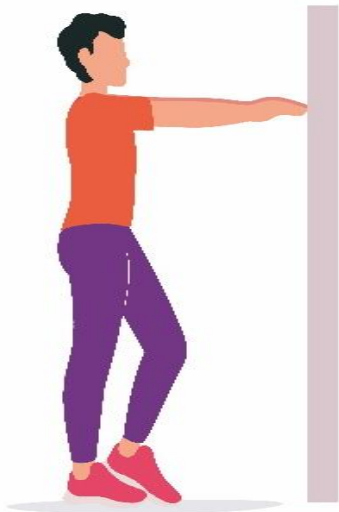
Strek de knie zover u kunt door de voet van de grond op te tillen, houd dit 3 - 10 tellen vast.
Dan weer langzaam buigen.



U kunt ook gaan zitten op de rand van het bed, waarbij zo nodig het gezonde been het geopereerde been kan ondersteunen zodat u goed kunt buigen en strekken.
Staand (steun van brug of uiteinde bed)

Oefening 9

Buig uw knie door de hiel van de grond op te tillen waarbij de tenen contact houden met de vloer.



Oefening 10

Plaats uw voet op een verhoging, bijvoorbeeld een traprede en buig uw knie door uw bekken naar voren te bewegen.



Oefening 11

Zet uw hiel naar voor en plaats hem op de grond, strek dan uw knie zodat u rek voelt op het achterste gedeelte van uw been.



Oefening 12

Maak, met de voeten iets uit elkaar, een kniebuiging. Blijf met de romp goed rechtop staan.



Adviezen voor de eerste maanden na een nieuwe knie

Algemeen

Het is belangrijk dat u de oefeningen regelmatig en consequent oefent, ook in de thuissituatie. De maximale buiging van de nieuwe knie is iets minder dan een gezonde knie, maar over het algemeen voldoende om te fietsen en uw dagelijkse activiteiten uit te voeren. Pijn is vaak afhankelijk van de hoeveelheid druk, die u op de knie zet. Vaak wordt de pijn minder in rust. Blijft de knie gezwollen, warm en pijnlijk, dan kan dit een teken zijn dat u teveel gedaan heeft. Probeer zowel de belasting als uw bezigheden hierop aan te passen, in overleg met uw fysiotherapeut of orthopedisch chirurg. Het is verstandig om in die situatie het been hoog te leggen.

Lopen

Buiten loopt u de eerste vier tot zes weken met twee krukken of een ander hulpmiddel. Binnen mag u met één kruk lopen. De eerste week na thuiskomst houdt u de belasting van uw geopereerde been hetzelfde als tijdens uw

ziekenhuisopname. Daarna bouwt u de belasting op. Afbouwen van het gebruik van krukken doet u in overleg met uw orthopedisch chirurg of fysiotherapeut. Na ongeveer acht tot twaalf weken mag u volledig belast lopen, zo nodig met een stok. Bouw het rustig op. Beter meerdere malen een klein stukje lopen, dan één keer op een dag heel ver.

Traplopen

Trap op- en afstappen



Trap opstappen: zet eerst het niet-geopereerde been neer, daarna het andere been en de kruk bijzetten. Neem de kruk aan de hand van de niet-geopereerde zijde.

Trap afstappen: Zet eerst het geopereerde been en de kruk neer, daarna het andere been bijzetten.

Gebruik een trapleuning en een kruk.

Zitten

Bij voorkeur op een hoge stoel met armleuningen, zodat u makkelijk op kan staan.

Gaan staan/gaan zitten

Zet uw geopereerde been lichtjes naar voren, afhankelijk van de mate van buiging van de knie.

Liggen in bed

Wanneer u op uw zij ligt is een kussentje tussen de knieën prettig ter ondersteuning.

Iets van de grond oprapen

U kunt nog niet goed bukken, daarom kan een grijper handig zijn.

Dagelijkse activiteiten

Fietsen mag u weer als de beweging in de knie het toelaat. De knie moet dan iets meer dan 90 graden kunnen buigen. U kunt eerst oefenen op de hometrainer. Autorijden mag u in overleg met de orthopedisch chirurg, ongeveer na zes weken. Hiervoor is een goede strek/krachtfunctie nodig in het rechterbeen en mag u geen pijnstillers gebruiken die de rijvaardigheid beïnvloeden.

In en uit de auto: de passagiersstoel aan de voorkant naar achter zetten en zo nodig een kussen op de zitting leggen. Een plastic- of vuilniszak is handig om op te draaien. U gaat eerst zitten op de stoel en doet beide benen in de auto. Bij het uitstappen brengt u eerst uw been naar buiten, schuif goed naar voren en sta op.

Oefenschema fysiotherapie voor totale knieprothese

Naam:
TK + OK-datum:

Activiteiten	OK-dag	1	2	3	4
Oefeningen op bed	X				
Oefeningen op stoel	0/ /	0/ /	0/ /	0/ /	0/ /
Lopen rekje onder begeleiding	X				
Lopen rekje zelfstandig		X			
Lopen krukken/ rollator o.b.		X			
Lopen krukken/ rollator zelfstandig		X	X		
Oefeningen in stand			X		
Lopen 1 kruk			X		
Traplopen			X		
Transfers in/uit bed		X	X		
CPM Instelling (eventueel)					
Ontslag					

Patiënten mogen het kniegewricht vanaf het begin volledig belasten.

Totale knieprothese

Zorghotel

Buurtzorgpension Vlissingen
Joost de Moorstraat 27 (verdieping 4)
4382 HK Vlissingen
Telefoon: 06-22189784
Mail: vlissingen@buurtzorgpension.nl

Buurtzorgpension Zierikzee
Koning Gustaafweg 2
4301 NP Zierikzee
Telefoon: 06-23669598
Mail: zierikzee@buurtzorgpension.nl

Organisaties voor hulpmiddelen en aanpassingen

Medipoint Vlissingen
Badhuisstraat 104
4381 LV Vlissingen
Telefoon: 088 102 01 00

Medipoint Goes
Klein Frankrijk 31
4461 ZN Goes
Telefoon: 088 102 01 00

Tot slot

Heeft u nog vragen over de informatie en/of oefeningen, voor of tijdens uw ziekenhuisopname, dan kunt u contact opnemen met uw orthopedisch chirurg/behandelend fysiotherapeut of www.adrz.nl/orthopedie/

Contactgegevens

Afdeling orthopedie Vlissingen (VMCK): 088 125 55 60
Afdeling heilkunde Goes (afdeling O): 088 125 46 00
Afdeling fysiotherapie: 088 125 46 80
Afspraakcentrale: 088 125 00 00
Poli orthopedie is telefonisch bereikbaar via de afspraakcentrale: 088 125 00 00 of per mail:
poli.orthopedie@adrz.nl