



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 algehele narcose).

De 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.

Mocht u toch twifelen over uw pijnklachten of vragen hebben, kunt u altijd contact opnemen met de orthopedisch consulenten via (024) 365 96 59.

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

De lumbale spondylodese moet ervoor zorgen dat u minder/geen pijn meer heeft. De pijn verdwijnt echter niet direct. Het is heel normaal om napijn te hebben in de rug of uitstralingspijn in het been. De operatiewond en de zenuwen hebben immers tijd nodig om te herstellen. Daarom is het belangrijk dat u

de eerste drie maanden uw rug niet te zwaar belast. Ook al zijn de klachten door de operatie afgenomen, uw conditie is nog niet als vanouds. Als u bij thuiskomst direct weer aan de slag gaat, loopt u het risico op nieuwe klachten.

Houdingadviezen gedurende de eerste 3 maanden na de operatie:

Niet zwaarder dan 5 kilo dragen of tillen.

Geen huishoudelijke activiteiten verrichten zoals stofzuigen, bed opmaken of de ramen wassen. Wel mag u wat lichte zaken verrichten, zoals koken mits u een hoog aanrecht heeft en niet te zware pannen heeft.

Wel mag u af en toe van houding wisselen (liggen, zitten, lopen) op geleide van de (pijn)klachten. Kunt u 1 uur zonder problemen zitten, dan mag dat. Merkt u na een half uur dat u (pijn)klachten krijgt, wissel dan van houding. Het heeft de voorkeur om meer in beweging te zijn, dan op bed te liggen.

Blijf niet langdurig staan, slenteren, hardlopen. Het is wel goed om het wandelen langzaam uit te breiden om de conditie op te bouwen.

Ga niet onderuitgezakt zitten. Zit rechtop of met steun in de rug en blijf niet te lang achter elkaar zitten. Probeer zoveel mogelijk draaibewegingen van de romp te vermijden: draai heup en schouders tegelijk. Doe dit ook bij staande activiteiten, bijvoorbeeld wanneer u een voorwerp wilt verplaatsen.

Overige adviezen

Na 6 weken mag u:

Autorijden

Fietsen op de hometrainer op laag verzet met hoog stuur en zadel

Seksuele gemeenschap

Buiklig

Na 3 maanden mag u:

Fietsen

Bromfiets/motor

Zwemmen

Fysio-fitness onder begeleiding

Na 9 maanden mag u:

Voetballen/ joggen/ tennissen/ golfen

Nazorg

Na de operatie blijft u onder controle staan van de Sint Maartenskliniek.

Poliklinische controle

Drie maanden na de operatie komt u voor controle of bij uw behandelend arts. Soms heeft u een

afpraak met een arts-assistent, bij een Verpleegkundig Specialist (VS) of een Physician assistant (PA). Een VS/PA is opgeleid om de controles te doen en werkt onder supervisie van en in overleg met een orthopedisch chirurg. Voor uw controleafpraak maken wij op onze afdeling radiologie enkele röntgenfoto's. Deze foto's en het resultaat van de ingreep bespreken wij met u.

U wordt ook 1 en 2 jaar na de operatie uitgenodigd voor een controle.