



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). Een regionale anesthesie (blokverdooving) kan het betreffende lichaamsdeel 24 tot 48 uur na de operatie uitschakelen. Dit betekent dat u dit lichaamsdeel pas weer mag belasten als de verdooving 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.

## 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

## Fysiotherapie thuis

De dag na de operatie, als u weer thuis bent, begint u met fysiotherapie. Het is belangrijk dat u vóór de operatie al een afspraak voor behandeling maakt met een fysiotherapeut bij u in de buurt.

De snelheid waarmee u de fysiotherapie mag uitbreiden, hangt af van de plaats waar de hechtingen zich bevinden: aan de voorzijde of aan de achterzijde van het gewrichtskapsel. In het laatste geval duurt uw herstel iets langer. Informatie voor de behandelend fysiotherapeut over de oefentherapie krijgt u tijdens de opname uitgereikt.

## **Nabehandelschema bij een operatie aan de voorzijde van het kapsel**

- De eerste twee weken draagt u de sling continu, dus ook 's nachts. Onder leiding van de fysiotherapeut mag uw arm uit de sling en start u met circulatieoefeningen van de arm en slinger- en zwaai-oefeningen. Let op dat u uw arm niet naar buiten draait: dit veroorzaakt namelijk spanning op de hechtingen aan de voorzijde van het gewrichtskapsel.
- Vanaf twee weken na de operatie breiden we de oefeningen geleidelijk uit en mag u uw arm een klein beetje naar buiten gaan draaien, onder leiding van de fysiotherapie.
- Vanaf vier weken na de operatie bouwt u het dragen van de sling af en onderneemt u ADL (Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen)-activiteiten onder schouderhoogte. Op aanwijzing van uw fysiotherapeut mag u uw arm meer gaan bewegen.
- Vanaf zes weken na de operatie breiden we de oefeningen uit totdat u alle bewegingen weer kunt maken.
- Vanaf drie maanden na de operatie is uw schouder in principe weer volledig belastbaar. We adviseren wel om met contactsporten te wachten tot vier à vijf maanden na de operatie.

## **Nabehandelschema bij een operatie aan de achterzijde van het kapsel**

- De eerste twee weken draagt u de sling continu, dus ook 's nachts, met een kussentje tussen het lichaam en uw arm. U krijgt nog geen fysiotherapie. Let op dat u uw arm niet naar binnen draait: dit veroorzaakt namelijk spanning op de hechtingen aan de achterzijde van het gewrichtskapsel.
- Vanaf twee weken na de operatie begint u onder leiding van uw fysiotherapeut met slingeroefeningen. Ook zal de fysiotherapeut uw arm gaan bewegen, met uw arm uit de sling. U mag zelf nog geen bewegingen maken.
- Vanaf vier weken na de operatie bouwt u het dragen van de sling af. U mag uw arm zelf meer gaan bewegen, op aanwijzing van uw fysiotherapeut. U start met het oefenen van het naar binnen draaien van de arm.
- Vanaf acht weken na de operatie breiden we de oefeningen uit tot u weer alle bewegingen kunt maken.
- Vanaf vier maanden na de operatie is uw schouder in principe weer volledig belastbaar. We adviseren wel om met contactsporten te wachten tot zes maanden na de operatie.

## **Nazorg**

---

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

## **Poliklinische controle**

Zes weken na de operatie komt u voor controle naar de polikliniek. De arts, physician assistant of arts-assistent bespreekt met u het resultaat van de operatie, de vorderingen van de fysiotherapie en de verwachtingen met betrekking tot het herstel.

Drie maanden na de operatie komt u nogmaals voor controle naar de polikliniek. Hierna hoeft u niet meer op controle te komen.