



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

U kunt niet meteen alles zelf. Bepaalde bewegingen zijn voor het gewrichtskapsel belastend. Daarom is het belangrijk dat u zich aan bepaalde leefregels houdt.

Het gewrichtskapsel is nog niet zo sterk en moet de kop en kom op de plaats houden. Uw behandelend arts kan u adviseren over wanneer u weer kunt autorijden, fietsen en sporten.

De eerste acht weken na de operatie

Een mogelijke complicatie is het uit de kom schieten van de prothese (dit wordt luxatie genoemd). Het risico hierop is het grootst in de eerste twee maanden na de operatie en wordt vaak veroorzaakt door een verkeerde beweging. Daarom is het belangrijk dat u de volgende dingen in de eerste acht weken na de operatie niet doet:

- Zelf autorijden tot na het eerste poliklinische bezoek na de operatie
- Zonder stok of kruk lopen
- In bad zitten
- Fietsen - u mag in overleg met de fysiotherapeut wel oefenen op een hometrainer met hoog zadel
- Zwemmen

Onderstaande risicobewegingen kunt u ook het best vermijden:

- Het geopereerde been naar binnen draaien
- De benen kruisen (over elkaar slaan)
- Buigen over 90° (haaks) van de geopereerde heup. Dat betekent dat u uw bovenbeen en buik te dicht bij elkaar brengt
- Een combinatie van deze bewegingen

Welke bezigheden moet u extra alert uitvoeren?

Omdat u risicobewegingen zoveel mogelijk moet vermijden, moet u goed opletten bij de volgende bezigheden:

- *Zitten* - Vermijd lage stoelen, zachte banken, een te lage wc, een te laag bed en voorover buigen als u zit. Bij het gaan zitten of opstaan plaatst u eerst het geopereerde been naar voren. Vervolgens laat u zich langzaam zakken. Daarna plaatst u uw voeten één voor één in de gewenste positie. Bij het instappen in de auto moet u eerst gaan zitten en dan de voeten één voor één naar binnen zetten. Bij het uitstappen moet u eerst de voeten één voor één naar buiten zetten en dan pas opstaan. Zorg voor zoveel mogelijk beenruimte en klap ook de rugleuning zo ver mogelijk achterover.
- *Liggen* – Gedurende de eerste acht weken adviseren wij u om op de rug of de buik te slapen. Indien dit problemen oplevert, mag u op de geopereerde zijde slapen. Pas op bij het in en uit bed stappen: u mag uw benen niet kruisen. Let er ook op dat uw bed hoog genoeg is. **Bukken - U mag niet bukken!** Als u toch iets van de grond wilt oprapen, steek dan uw geopereerde been naar achteren, steun op het andere been en zoek met uw hand steun op bijvoorbeeld een stoel of tafel. Of gebruik een 'helpende hand'.
- *Aan- en uitkleden* - Pas op met het aan- en uittrekken van uw (onder)broek, kousen en schoenen. Dit is belangrijk in verband met het te fors buigen van uw heup. Laat u hierbij bij voorkeur door iemand helpen of gebruik hulpmiddelen, zoals een lange schoenlepel. In alle gevallen draait u uw benen naar buiten (knieën uit elkaar).

In de periode vanaf acht weken na de operatie mogen bovenstaande leefregels soepeler worden gehanteerd. Het is echter niet de bedoeling dat u de bewegingen die u in de eerste acht weken moest vermijden, daarna weer extra gaat oefenen. De beweeglijkheid van de geopereerde heup zal dus, in bepaalde mate, blijvend beperkt zijn.

Overige adviezen

Het is belangrijk dat u zich houdt aan de instructies die u van de fysiotherapeut heeft gekregen voor de looptraining en andere oefeningen. Deze adviezen worden uitgebreid beschreven in de folder 'Adviezen na een totale heupoperatie'. Hierin staan ook foto's van de bewegingen die u wel en niet mag maken. Deze folder krijgt u thuisgestuurd als u zich heeft aangemeld voor de informatiebijeenkomst, of u ontvangt deze na de operatie van de fysiotherapeut.

Daarnaast raden wij u aan twee keer per dag een half uur lang op uw buik te gaan liggen, als dit u is geadviseerd. Als u niet op uw buik kunt liggen, ga dan twee keer per dag een half uur op uw rug liggen.

Na de opname kunt u de fysiotherapie thuis meestal voortzetten. U beoordeelt samen met de fysiotherapeut in het ziekenhuis of dit voor u van toepassing is.

Nazorg

Na 6 tot 8 weken komt u op de polikliniek voor een controle bij een arts-assistent of Physician Assistant (PA). Er wordt dan ook een röntgenfoto gemaakt. Aan de hand van de foto en de bevindingen bepalen wij de verdere behandeling. Indien nodig volgt na 3 tot 4 maanden komt u op controle bij uw eigen orthopedisch chirurg, de arts-assistent of de PA. De PA is opgeleid om deze controles te doen.

Leven met een vervangen heupprothese

Wij krijgen vaak vragen over de levensduur van een prothese. Het hoogwaardige plastic van de kom kan slijten. Dit is onder andere afhankelijk van uw dagelijkse activiteiten. Soms moet een versleten kom vervangen worden. Dit is zelden binnen tien jaar nodig. De meest voorkomende reden voor een hernieuwde operatie is het loslaten van de prothese, doordat de verbinding tussen bot en de prothese loslaat. De heupprothese kan dan worden vervangen. De kans hierop is wisselend, soms gebeurt het pas 15 jaar of later na plaatsing van de nieuwe heup. Soms gebeurt het helemaal niet.

Kans op infecties

U kunt last krijgen van een infectie aan de nieuwe heupprothese. Om de kans op een infectie zoveel mogelijk te beperken is het noodzakelijk uw huisarts te waarschuwen bij ziekten die gepaard gaan met koorts en bij geïnfecteerde wonden.

Indien een tandarts een infectie aan uw tanden (bijvoorbeeld een kaakabces) moet behandelen, is het raadzaam om vooraf antibiotica te gebruiken. Dit geldt niet als er alleen sprake is van andere behandelingen zoals het plaatsen van vullingen of een behandeling van de mondhygiënist. Een brief met deze adviezen voor de tandarts kunt u krijgen bij de polikliniek Orthopedie.