



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?

Om vast te stellen hoe het met uw conditie is, bekijkt de zaalarts hoe het ervoor staat met uw geopereerde gewricht. Tijdens uw verblijf krijgt u tevens begeleiding van een fysiotherapeut. U mag naar huis zodra de pijn onder controle is en u voldoende zelfredzaam bent. Dit is veelal na 1 nacht.

### Ontslaggesprek

Voordat u uit de Sint Maartenskliniek vertrekt, heeft u eerst een ontslaggesprek met de verpleegkundige. Daarin kunt u aangeven hoe u het verblijf op de verpleegafdeling heeft ervaren. Ook vertelt de verpleegkundige u waar u op moet letten als u weer thuis bent.

### Fysiotherapeut

De fysiotherapeut vertelt u welke activiteiten u de komende weken wel of beter niet kunt ondernemen. Ook zorgt hij voor een goede overdracht en machtiging aan de fysiotherapeut die u in uw woonomgeving gaat bezoeken.

### Medicijnen

De arts schrijft medicijnen voor, die de apotheek voor uw vertrek bij u langs komt 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. U bent zelf verantwoordelijk voor het vervoer bij ontslag, dat kan dus op zowel dag 1 als dag 2 zijn na de operatie.

## Wanneer moet u contact opnemen?

Als u thuis bent, dan neemt u bij één of meer van de volgende verschijnselen contact op met de Sint Maartenskliniek:

- U voelt zich ziek of koortsig.
- De operatiewond voelt warmer of gezwollen aan.
- De wond zoveel heeft gelekt dat de Kliniderm® film with pad pleister totaal is verzadigd.
- De wond lekt na 2 dagen na het verwijderen (dit is dag 7 na de operatie) nog steeds bloed of wondvocht.
- De omgeving rondom het verband ziet vurig en is pijnlijk.

## 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.

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

## **Wat mag u wel en niet?**

Als u voor de operatie ook al regelmatig fietste, mag u ongeveer 6 weken na de operatie weer buiten gaan fietsen. Gebruik een damesfiets vanwege de lage instap. Het is aan te raden van tevoren te oefenen op een hometrainer, u kunt hier in overleg met uw fysiotherapeut mee starten.

Meestal kunt u 4 tot 6 weken na de operatie weer autorijden. Om gas te kunnen geven, te schakelen en te kunnen remmen heeft u een goede controle over uw been nodig. Als leidraad kunt u aanhouden dat het veilig is om weer auto te gaan rijden als u geen krukken meer nodig heeft.

Zwemmen is toegestaan na ongeveer 4 maanden na de operatie.

Het is dus goed om regelmatig te bewegen en te lopen en dit af te wisselen met voldoende rust. Probeer het oefenen te spreiden over de dag. Als uw geopereerde been op het oefenen reageert met pijn, zwellen of warm aanvoelen, moet u de oefenactiviteiten en loopafstand verminderen.

## **Levensduur**

Net als uw natuurlijke gewrichten staat een kunstgewricht dagelijks bloot aan veel krachten. Dit kan uiteindelijk leiden tot slijtage en het loslaten van prothesedelen. De manier waarop u uw prothese belast, is van invloed op de levensduur ervan. In het algemeen gaat een prothese vijftien tot twintig jaar mee. Dit hangt sterk af van uw leeftijd, gewicht, conditie, werk en de mate waarin u actief bent. Uw orthopedisch chirurg kan u hierover adviseren.

## **Nieuwe prothese**

Is uw prothese versleten of los gaan zitten? Dan is het vaak mogelijk om deze te vervangen. Dit noemen we een revisieoperatie. Dit is wel een grotere operatie dan een eerste prothese, onder meer omdat eerst de oude prothese verwijderd moet worden.

## **Fysiotherapie na ontslag**

U maakt zelf een afspraak met de fysiotherapeut bij u in de buurt. Informeer vooraf bij uw zorgverzekeraar of de fysiotherapeutische behandeling vergoed wordt. Soms komt de fysiotherapeut de eerste keer bij u aan huis. U kunt dat overleggen als u de afspraak maakt. De frequentie en intensiviteit van de fysiotherapie verschilt per patiënt. Vaak heeft u één of twee keer per week een afspraak. Ook dit overlegt u met uw eigen fysiotherapeut. Hij zal u verder begeleiden bij het opbouwen van de belastbaarheid.

## **Controles**

---

De revalidatie na uw operatie gebeurt – over het algemeen – thuis. U blijft dan wel onder controle staan van de Sint Maartenskliniek.

## **Wondcontrole**

Tien tot achttien dagen na uw operatie komt u terug naar het ziekenhuis. We controleren dan de wond en verwijderen de nietjes.

## **Poliklinische controle**

Na de operatie komt u twee keer terug op de polikliniek ter controle:

- Na ongeveer 6-10 weken na de operatie heeft u een controleafspraak (telefonisch of op de polikliniek) met een behandelaar, waarbij er een röntgenfoto gemaakt wordt.
- Eventueel 3 tot 4 maanden na de operatie.

Heeft u de eerste controles gehad en verloopt uw herstel volgens verwachting? Dan hoeft u pas weer één jaar na de operatie terug te komen. Dan wordt er ook een röntgenfoto gemaakt.