



Sint Maartenskliniek

## Nabehandeling voorvoetoperatie met gips

Bij de operatie aan de voorvoet zijn verschillende nabehandelingen mogelijk. Hier leest u alles over de nabehandeling met gips.

### Onze behandeling

#### Na de operatie (met gips)

---

##### Gipsschoen

Direct na de operatie leggen wij op de operatieafdeling een gipsschoentje, ook wel geishaschoentje genoemd, aan. Deze mag de eerste 48 uur niet worden belast omdat het tijd nodig heeft om uit te harden. Na 48 uur mag u met het geishaschoentje en onderschoen uw voet weer gaan belasten, waarbij u de voorvoet ontziet. Het gipsverband mag niet nat worden. Voor het douchen, kunt u op de gipskamer of bij de thuiszorgwinkel, een speciale hoes kopen.



## Onderschoen

Op de verpleegafdeling krijgt u van de verpleegkundige een onderschoen. Dit is een loopschoen met een kunststof zool die zodanig gemaakt is, dat de voorvoet niet belast wordt. De verpleegkundige zal u instructies geven over het dragen van deze schoen. In principe mag u met deze schoen lopen en staan. U gaat ook naar huis met deze onderschoen. U mag de schoen pas na 48 uur gaan gebruiken.



*Geischa met onderschoen*

## Wondgenezing

Om de wond zo goed mogelijk te laten genezen, moet u het de eerste twee weken na de operatie rustig aan doen. Na de operatie zullen de geopereerde voet en eventueel uw tenen zwellen. Dit is een normale reactie op de operatie. Ook is het mogelijk dat de wond op de eerste dag na de operatie nog wat nabloedt. Vaak ontstaat een blauwe plek.

## Zwelling van de voet

Na de operatie zullen de geopereerde voet en mogelijk ook de tenen zwellen. Dit is een normale reactie op de operatie. Ook kan het zijn dat de wond op de eerste dag na de operatie nog wat nabloedt. Vaak ontstaat ook een blauwe plek. Het is belangrijk om de voet zoveel mogelijk hoog te leggen ter vermindering van de zwelling. Vooral in de eerste week na de operatie is de voet gezwollen en zal de voet pijnlijk worden en gaan kloppen als u deze naar beneden houdt. U zult merken dat u de voet na de eerste week steeds langer naar beneden kunt houden zonder dat uw voet pijn doet.

De zwelling kan lang aanhouden. Hierbij is 3 tot 6 maanden een gemiddelde periode. Het regelmatig

aanspannen van de kuitspieren helpt om de voet niet te veel te laten zwellen en de kans op trombose (een stolsel in de bloedbaan) te verminderen. Dit doet u door de voet naar u toe te bewegen (waarbij u de kuitspieren op lengte brengt) en van u af te bewegen (waarbij u de kuitspieren aanspant). U gebruikt hierbij dus uw enkelgewricht. Herhaal deze oefening steeds enige malen. Als de voet veel dikker wordt na lopen of staan, betekent dit dat u teveel heeft gedaan. Dit is een teken dat u rustiger aan moet doen en de voet hoog moet leggen ter vermindering van de zwelling.

## **Doorbloeding van de voet**

Een goede doorbloeding van de voet is belangrijk. Wij beoordelen de doorbloeding voorafgaand aan de operatie. Toch kan het voorkomen dat door de extreme verandering van de situatie voor en na de operatie, de doorbloeding teveel wordt belemmerd. Als u in de teen knijpt, moet de witte huid die daarna ontstaat binnen 2 tot 3 seconden weer roze worden. Als dit is vertraagd, neemt u contact op met de Sint Maartenskliniek.

## **Schroeven**

Inwendig geplaatste schroeven kunnen blijven zitten, deze hoeven niet verwijderd te worden.

## **Ijzeren pinnetjes**

Als uw kleine tenen ook zijn gecorrigeerd tijdens de operatie, zitten er meestal uitstekende, ijzeren pinnetjes in de tenen, met een bolletje erop. Deze verwijderen wij vier tot zes weken na de operatie.

## **Revalidatie**

Na genezing van de wond en eventueel het bot en de spieren, begint het echte revalidatieproces. U mag de voet in toenemende mate belasten en de voet in uw eigen tempo steeds sterker maken. Alleen bij uitzondering heeft u daarbij hulp van een fysiotherapeut nodig. Het is normaal dat u na de operatie nog enkele maanden hinder van de voet heeft. Hoe lang en in welke mate hangt af van hoe uitgebreid de operatie was. Ook zult u regelmatig kortdurende steekjes en pijntjes voelen. Soms is er enige tijd sprake van een lichte verkleuring van de huid, overmatig transpireren en het anders aanvoelen van de voet. Deze klachten verdwijnen meestal geleidelijk. Over het algemeen geldt dat het een jaar duurt voordat het uiteindelijke resultaat behaald is.

## **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 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 verdoving 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.

Als u gips heeft, dan is het belangrijk om het gips droog te houden. De gipskamer verkoopt hiervoor een speciale hoes voor het douchen. Houd verder uw arm/been zoveel mogelijk hoog, zeker in de eerste dagen na de operatie. Hiermee voorkomt u dat de hand/voet dik wordt, of de vingers/tenen blauw en pijnlijk. Bij jeuk is het zeker niet de bedoeling dat u met een scherp voorwerp (zoals een breinaald) onder het gips gaat. Dit kan uw huid namelijk beschadigen, waardoor infecties kunnen ontstaan.

## **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

## **Hervatten van activiteiten**

- Douchen: het gips mag niet nat worden. Ter bescherming is de speciale douchehoes te koop bij de gipskamer of thuiszorgwinkel.
- Fietsen: het is niet raadzaam om met het gips, of direct na het verwijderen van het gips op de fiets te stappen, omdat de kans bestaat dat er een ongecontroleerde beweging plaatsvindt. Nadien kan het handig zijn om in eerste instantie het zadel laag te zetten, zodat u veilig op- en gemakkelijker af kunt stappen.
- Zwemmen: zodra de wond is genezen.
- Autorijden: Autorijden met gips of walker wordt ontraden vanwege de sterk verminderde controle over de pedalen. Verzekeringsmaatschappijen keren mogelijk bij schade niet uit als u gips of de walker draagt.
- Werk (zittend): zodra u voldoende mobiel bent om naar het werk te gaan en u de voet lang genoeg naar beneden kunt houden.
- Werk (staand): zodra lopen en staan geen probleem vormen, u voldoende mobiel bent om naar uw werk te gaan en u het been lang genoeg naar beneden kunt houden.

- Werkhervatting kan eventueel in overleg met de bedrijfsarts afgestemd worden.
- Sporten kan als u merkt dat de geopereerde voet sterker wordt, niet meer pijnlijk is en de zwelling is afgenomen. Het been is dan sterk genoeg om vele sporten te beoefenen, op geleide van de pijnklachten. Om te sporten moet u pijnvrij kunnen lopen. U kunt met loopgips al fietsen op de hometrainer in een laag verzet.

## Nazorg

---

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

### **Twee weken na de operatie**

Twee weken na uw operatie komt u bij ons op controle. We verwijderen dan het gips en we controleren de wond. Ook verwijderen we eventuele hechtingen. U krijgt vervolgens een nieuw geishaschoentje waarmee u nog (minimaal) vier weken de voet dient te beschermen.

### **Zes weken na de operatie**

U komt weer terug op de polikliniek voor controle. Indien aanwezig worden de pinnetjes in de kleine tenen verwijderd. Ook maken wij een onbelaste röntgenfoto. De arts (of de arts-assistent of PA) beoordeelt uw geopereerde voet en de foto en bespreekt met u de verdere behandeling. In principe kunt u nu weer gewone schoenen dragen. Hierbij is het belangrijk dat u kiest voor een schoen met een stijve en dempende zool. U kunt hierbij denken aan een berg- of wandelschoen.





*Stevige lage schoen & flexibele lage schoen*

## **Veertien tot negentien weken na de operatie**

U komt op de polikliniek voor controle. De orthopeed beoordeelt de röntgenfoto en de functie van de geopereerde voet. Daarna zal hij het resultaat met u bespreken. Eventueel wordt een schoenaanpassing voorgeschreven. Als de arts het nodig vindt, maakt hij een vervolgspraak. Zo niet, dan wordt u ontslagen uit de controle.

## **Belangrijke contactinformatie**

---

### **Vragen rondom uw behandeling**

Voor vragen die u nog heeft na het lezen van deze informatie kunt u de orthopedisch consulente bellen. Indien het vragen betreft over de gang van zaken rondom een operatie, kunt u deze stellen tijdens het pre-operatief onderzoek.

De orthopedisch consulenten kunt u bellen met vragen over uw behandeling, zowel voor als na een operatie. U kunt dan contact opnemen via (024) 365 96 59 of gebruik [het algemene contactformulier](#).

Indien u op de locatie in Woerden onder behandeling bent, kunt u contact opnemen met de consulenten daar via telefoonnummer (024) 365 92 29.

### **Wat te doen bij complicaties**

Als u een complicatie heeft, zoals bijvoorbeeld wondlekkage, koorts, forse zwelling of andere problemen met betrekking tot de operatie, neemt u dan binnen kantooruren contact met ons op via (024) 365 96

59.

Indien u op de locatie in Woerden onder behandeling bent, kunt u binnen kantooruren contact opnemen via telefoonnummer (024) 365 92 29.

Indien dit buiten kantooruren valt, neemt u dan contact op met de Acute zorg poli (AZP) in Nijmegen met telefoonnummer (024) 365 93 91.

## ***Problemen met gips***

Als u vragen of klachten heeft met betrekking tot gips, kunt u binnen kantooruren contact opnemen met de gipsverbandmeester op telefoonnummer (024) 365 94 80. Indien u op de locatie in Woerden onder behandeling bent, kunt u binnen kantooruren contact opnemen met de gipsverbandmeester aldaar via telefoonnummer (088) 320 46 21 of met de orthopedisch consulente via telefoonnummer (024) 365 92 29.

## **Vragen over uw afspraken (alle locaties)**

Heeft u vragen over uw afspraak of bent u verhinderd? Neem dan [via het afsprakenformulier contact met ons op](#).

Moet u uw afspraak onverwacht annuleren? Geef dit dan zo spoedig mogelijk, maar uiterlijk 48 uur van tevoren, telefonisch aan ons door. U kunt ons bellen op telefoonnummer (024) 365 98 90.

Voor overige vragen over afspraken, kunt u contact opnemen met ons centraal planbureau via (024) 365 98 90 of via [het algemene contactformulier](#).

## **Extra informatie met betrekking tot de opname**

---

Onderstaande informatie kan ook gerelateerd zijn aan uw behandeling. Lees dit goed door indien dit voor u van toepassing is.

### ▫ **Nazorg na het ziekenhuisontslag**

Het kan zijn dat u na uw opname in de Sint Maartenskliniek professionele zorg nodig heeft, zoals thuiszorg of een revalidatieplekje. Tijdens het pre-operatief onderzoek krijgt u van onze orthopedisch consulente advies en informatie over de nazorg die het beste bij u past. Lees [hier](#) meer over nazorg in het ziekenhuisontslag.

### ▫ **Stoppen met roken**

Uit onderzoek blijkt dat als u rookt, u veel meer kans heeft op problemen (complicaties) na uw operatie. [Hier](#) vindt u meer informatie over stoppen met roken.

### ▫ **Plotseling optredende verwardheid (delier)**

Als u door uw aandoening of ziekte plotseling tijdelijk verward raakt, noemen we dit een 'delier'. Dit kan optreden als u ligt opgenomen in het ziekenhuis. [Hier](#) leest u meer over de behandeling hiervan

en geven we enkele praktische tips.

▫ **Geneesmiddelgebruik bij opname**

Voor, tijdens en na uw opname in de Sint Maartenskliniek wordt uw geneesmiddelgebruik begeleid door de medewerkers van de apotheek. Lees [hier](#) meer over geneesmiddelgebruik bij opname.

▫ **Medicijn tegen trombose**

Aansluitend aan de operatie zult u mogelijk dagelijks [Enoxaparine](#) (Clexane) moeten gebruiken om een trombosebeen te voorkomen. Tijdens het pre-operatief onderzoek hoort u of dit ook bij u van toepassing is. Het is namelijk niet bij alle operaties noodzakelijk om het thuis te blijven gebruiken na de operatie.

▫ **Diabetes en een operatie**

Om uw herstel na de operatie en de wondgenezing zo goed mogelijk te laten verlopen, is het belangrijk dat uw bloedsuikergehalte rondom de operatie goed geregeld is. [Hier](#) leest u meer informatie hierover.