

INSTRUCTIES VOOR PATIENTEN NA KNIETPROTHESE



Bij uw ontslag uit het ziekenhuis krijgt u een ontslagbrief mee voor de huisarts. Deze brief bevat alle relevante gegevens i.v.m. uw knie-operatie en de richtlijnen voor uw huisarts. U krijgt eveneens een attest mee voor de kinesist.

Indien u vragen heeft, aarzel niet om deze door te spelen aan de verantwoordelijke verpleegkundige. Attesten voor arbeidsongeschiktheid en verzekeringspapieren geeft u zo snel mogelijk door aan de hoofdverpleegkundige zodat we deze tijdig kunnen invullen. U dient voor ontslag comfortabel te zijn met de gegeven pijnstillers. Indien dit niet het geval is dient u dit voor ontslag te melden.

WONDZORG

U heeft bij ontslag uit het ziekenhuis een verband dat de operatiewonde bedekt. Hou dit verband steeds proper en droog. In principe mag dit verband dicht blijven tot u uw huisarts raadpleegt om de haakjes te laten verwijderen. Doe in geen geval zelf verbandwissels. De haakjes die werden geplaatst mogen door de huisarts verwijderd worden ten vroegste 2 weken na de operatie.

PIJNSTILLING

Het is belangrijk dat u zich comfortabel voelt na de ingreep. Lichte pijn is mogelijk. De pijn mag **NOOIT** het revalidatieschema vertragen! Daarom is het soms nodig om de pijnstillers op te drijven. U krijgt een vast schema van pijnstillers. We raden aan om een 2-tal weken ontstekingsremmers te nemen. Dit helpt ook de genezing en ontzwellings. We raden hierbij aan: Ibuprofen 600mg of Diclofenac 50mg driemaal daags bij het eten. Dit mag u niet nemen als u maaglijder bent of nierproblemen heeft.

Als u hiermee onvoldoende pijnstilling ervaart: neem tot maximaal 4x per dag 1g paracetamol (=Dafalgan, indien u last heeft van hoge bloeddruk heeft neemt u hiervan beter niet de bruistabletten). U mag deze medicatie combineren met de ontstekingsremmers, en u mag ze ook nemen zonder maaltijd.

Bij onvoldoende pijnstilling ondanks bovenstaande combinatie, en/of indien nevenwerkingen van deze medicatie dient u uw arts te raadplegen voor een aangepast schema. Wanneer u zich na enkele weken comfortabel voelt, mag u de pijnstillers geleidelijk afbouwen.

PREVENTIE VAN TROMBOFLEBITIS

Ter preventie van ongewenste klontervorming in de bloedvaten krijgt u spuitjes. Deze dienen gedurende 4 weken onderhuids geplaatst te worden. Sommige patiënten kunnen dit zelf, meestal gebeurt dit door een thuisverpleegkundige.

Indien u vroeger nog een thromboflebitis, een longembolus of spataders heeft gehad dient u dit zeker te melden aan uw arts. De belangrijkste maatregel om de bloedcirculatie in uw been te stimuleren is regelmatig met de beide voeten en enkels grote draaiende bewegingen maken. Dit dient u dagelijks zeer regelmatig te doen.

WAT MAG EN WAT MAG NIET ?

U mag de knie bewegen. U mag volledig steunen op het geopereerde been. U mag administratief werk uitvoeren, evenals lichte huishoudelijke taken.

Vermijd zwaar werk. Autorijden mag ten vroegste na 6 weken. Leg de eerste week min 3x/d dag gedurende een 10-15 minuten ijs op de knie, tenzij dit oncomfortabel zou zijn. Leg nooit ijs op de blote huid!

REVALIDATIE – KINESIST

U krijgt een voorschrift mee voor maximaal 60 beurten kinesitherapie. Dit is niet verplicht maar vele patiënten ondervinden hiervan veel hulp. De kinesist kan ook signaleren als er problemen zijn.

BELANGRIJK:

- STOP MET OEFENEN INDIEN DE PIJN TOENEEMT OF U ZICH ONWEL VOELT.
- BOUW UW OEFENSHEMA GELEIDELIJK OP EN FORCEER U NIET.
- NEEM VOLDOENDE PIJNSTILLERS INDIEN NODIG.

Bij problemen: contacteer uw huisarts of dienst orthopedie [057 35 73 70](tel:057357370).

LOCOMOTORISCH CENTRUM • KNIE KLINIEK
Dr. J. Boury • Dr. H. Feys • Dr. F. Hardeman