

INSTRUCTIES VOOR PATIENTEN NA KRUISBANDHERSTEL



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: het operatienummer staat hierop vermeld zodat u geniet van een verhoogde terugbetaling voor de kine.

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. Eveneens moet de verdoving volledig uitgewerkt zijn voor u het ziekenhuis verlaat.

1. WONDZORG

Hou het verband proper en droog. Doe in geen geval zelf verbandwissels. Indien u zich zorgen maakt over de wonde contacteer uw huisarts of uw chirurg.

10 dagen na de operatie gaat u langs bij uw huisarts voor het verwijderen van de hechtingen.

U dient 1 doosje antibiotica (Duracef 500) uit te nemen. De avond van uw ontslag neemt u de eerste 2 tabletten in voor uw maaltijd. De volgende dagen neemt u iedere ochtend en iedere avond telkens 2 tabletten in, tot het doosje leeg is.

2. 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 enkele dagen ontstekingsremmers te nemen. Dit helpt ook de genezing en ontswelling. 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 dagen comfortabel voelt, mag u de pijnstillers geleidelijk afbouwen.

3. PREVENTIE VAN TROMBOFLEBITIS

In sommige gevallen zal uw arts medicatie geven ter preventie van thromboflebitis. Dit zal gebeuren indien u risicofactoren heeft om deze te ontwikkelen. Indien u vroeger nog een thromboflebitis, een longembool 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.

4. WAT MAG EN WAT MAG NIET ?

U wordt een brace aangemeten. Deze dient u de daaropvolgende 4 weken te dragen, enkel overdag.

U mag steunen op het geopereerde been. De eerste 4 weken kan u 2 krukken gebruiken om de knie te ondersteunen bij het stappen. Na 4 weken bouwt u deze krukken geleidelijk af.

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!

⇒ U wordt teruggezien door uw behandelend chirurg over een week.

5. REVALIDATIE – KINESIST

U krijgt een voorschrift mee voor maximaal 60 beurten kinesitherapie. Deze kine wordt opgestart na de controle consultatie over 1 week. De opvolging bij de kinesist is buitengewoon belangrijk. De behandeling bij de kinesist mag in geen geval pijnlijk zijn. Het forceren van de knie gaat gepaard met irritatie en vertraagde revalidatie. Vanaf volgende week is uw kinesist uw coach die u zal bijstaan in de revalidatie en die kan 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.
- NEEM CONTACT OP INDIEN U KOORTS HEEFT OF ALS DE WONDE LEKT.

Bij problemen: contacteer uw huisarts of dienst orthopedie 057 35 73 70.

**LOCOMOTORISCH CENTRUM • KNIE KLINIEK
DR J BOURY • DR H FEYS • DR F HARDEMAN**