



Ontslaginstructies na een knieprothese



Wat mag u wel en wat mag u niet doen als u weer thuis bent nadat u een knieprothese heeft gekregen? Welke medicijnen moet u wanneer innemen en hoe zit het met de hechtingen? We hebben de instructies voor u op een rij gezet.

Leefregels en adviezen

Tot uw eerstvolgende afspraak op de polikliniek mag u **niet**:

- fietsen in het verkeer niet toegestaan (u mag wel eerder op een hometrainer fietsen, maar altijd in overleg met de fysiotherapeut);
- zelf autorijden (u mag wel als passagier meerijden);
- sporten (bespreek met de orthopedisch chirurg wanneer u mag beginnen met sporten en welke sporten geschikt zijn).

U mag, eventueel met een hulpmiddel:

- ☐ Volledig belast bewegen.
- ☐ Onbelast bewegen (u mag totaal geen kracht of druk uitoefenen op de geopereerde knie).
- ☐ 10% belast bewegen (u mag alleen met uw tenen de grond aantippen).
- ☐ 50% belast bewegen (u mag de helft van uw lichaamsgewicht als kracht of druk uitoefenen op de geopereerde knie).

Algemene adviezen voor na de operatie

Het is belangrijk dat u uw lichamelijke grenzen kent en herkent. De eerste weken zijn dit tekenen dat u te ver gaat:

vermoeidheid, toenemende pijn van het been en/of de voet en toename van zwelling van het gehele been en/of voet.

- Probeer inspanning en ontspanning (= uitrusten) zoveel mogelijk af te wisselen. Ga niet door totdat u echt niet meer kunt: bedenk dat de reactie (pijn, zwelling) meestal pas een dag later komt. Uw herstel zal dan ook langer duren.
- Zorg dat u niet ver hoeft te reiken, zet liever een extra stap of zet spullen dichtbij.

Zitten en opstaan

- Ga zitten in een (stevige) stoel met armleuningen, zorg ervoor dat u niet te diep wegzakt in een bank of fauteuil.
- Als u wilt gaan zitten of opstaan, zet u eerst uw geopereerde been naar voren. Uw niet-geopereerde been plaatst u onder de stoel en u steunt met uw handen u op de armleuningen.

Lichamelijke verzorging

- Het is veiliger om zittend te douchen. Hierbij kunt u eventueel een stevige (plastic) tuinstoel gebruiken.
- Voorkom uitglijden. Leg eventueel een antislipmat neer.
- Bij het aankleden begint u altijd bij het geopereerde been. Bij het uitkleden begint u bij het niet-geopereerde been.



Huishouden

- Doe zo min mogelijk huishoudelijk werk, en doe wat u wel doet zoveel mogelijk zittend.
- Laat zwaardere klussen, zoals stofzuigen, bed verschonen en ramen zemen, aan anderen over.
- Ga niet op trapjes staan.
- Laat het dragen van zware boodschappentas aan anderen over.

Wondverzorging

De pleister op uw wond kunt u twee weken laten zitten, totdat de hechtingen eruit zijn gehaald. Hiermee kunt u douchen. Het is niet erg als u bloed of wondvocht door de pleister heen ziet. Ziet u bloed of wondvocht aan de randen van de pleister? Dan mag u de pleister vervangen. Gebruik hiervoor een normale pleister.

U heeft:

- ☐ oplosbare hechtingen met knoopjes op de huid
- ☐ niet-oplosbare hechtingen
- ☐ agraves.

- De hechtingen worden na 2 weken verwijderd. Hiervoor maakt u een afspraak bij de huisarts.
- Voor het door verwijderen van de agraves heeft u voor de huisarts een speciaal tangetje meegekregen.
- Als de operateur de hechtingen op de kliniek wil laten verwijderen, is hiervoor met u een afspraak gemaakt.

Medicatie

Als u weer thuis bent, gaat u verder met de volgende medicijnen:

Stap 1

- ☐ 4 x daags 1000 mg Paracetamol (pijnstillers) (om 8.00 uur, om 12.00 uur, om 18.00 uur en om 22.00 uur)

Stap 2

- ☐ 1 x daags 60 mg Arcoxia (pijnstillers) (om 8.00 uur)
- ☐ 3x daags 250 mg Naproxen (pijnstillers) om 08.00 uur, om 14.00 uur en om 20.00 uur)

Stap 3

- ☐ 2 x daags Oxycontin ... mg (pijnstillers) (om 8.00 uur en om 20.00 uur)
- ☐ zonodig Oxynorm ... mg maximaal 6 x daags (pijnstillers) (bij pijnklachten)
- ☐ 1 x daags Nexium 40 mg (maagbeschermer) (om 8.00 uur)
- ☐ 1 x daags Fraxiparine (anti-trombose injectie) (om 22.00 uur)

Afbouwen

Zodra de pijn dragelijk is, begint u met het afbouwen van de pijnstillers. Afhankelijk van uw pijnklachten, doet u dat naar eigen inzicht. U bouwt eerst de pijnstillers van **stap 3** af, daarna die van **stap 2** en als laatste de pijnstillers van **stap 1**.



Afbouwen van de pijnstillers Oxycontin en Oxynorm

- Wanneer u 2 x daags 10 mg Oxycontin gebruikt en geen Oxynorm meer nodig heeft, gaat u over op 2 x daags 5 mg Oxycontin.
- Als dat nodig is, gebruikt u daarbij Oxynorm.
- Wanneer u geen Oxynorm meer gebruikt en de pijn dragelijk is, stopt u ook met het innemen van de Oxycontin.

Afbouwen van de pijnstiller Arcoxia en Naproxen

- Als u zover bent dat u de medicijnen uit **stap 3** niet meer gebruikt en u heeft geen pijn meer, stopt u met het innemen van de Arcoxia.

Afbouwen van de pijnstiller Paracetamol

- Eerst stopt u met het innemen van Paracetamol om 12.00 uur.
- Daarna stopt u met het innemen van de tabletten om 18.00 uur.
- Als derde stopt u met het innemen van de tabletten om 8.00 uur.
- Als laatste stopt u ook met het innemen van de tabletten om 22.00 uur.

Gabapentine, Nexium en Fraxiparine

- De maagbeschermer (Nexium 40 mg) gebruikt u totdat u gestopt bent met het innemen van Arcoxia.
- De Gabapentine gebruikt u tot en met dag 7 na uw operatie.
- Als u een recept heeft gekregen voor Fraxiparine, moet u deze injecties tot 6 weken na de operatie gebruiken. De verpleegkundige heeft u geleerd hoe u de injecties moet plaatsen.

Infectiepreventie

Om infectie van het kunstgewricht te voorkomen is het belangrijk dat **uw mond goed gezond** is. Het is dan ook belangrijk om regelmatig naar de tandarts te gaan voor controles. Het is niet nodig om bij een behandeling door de tandarts antibiotica te gebruiken ter voorkoming van infecties.

Fysiotherapie

Voor fysiotherapie heeft u van ons een aanvraag en overdracht ontvangen. Voor het voortzetten van de behandeling neemt u zelf contact op met een fysiotherapeut bij u in de buurt.

Nazorg

Nabellen

Binnen 2 weken na uw ontslag neemt de verpleegkundige telefonisch contact met u op. Eventuele vragen kunt u tijdens dit gesprek stellen. Het is handig om vragen alvast op te schrijven en bij de telefoon klaar te leggen.

Poliklinische controle

Voor de controle en nabehandeling op de polikliniek is met u een afspraak gemaakt. Als dat niet zo is, ontvangt u de afspraak de komende week per post.



Wanneer contact opnemen?

Het is belangrijk dat u contact opneemt met de kliniek orthopedie als:

- de wond gaat lekken
- de wond rood of dik wordt
- u plotseling meer pijn krijgt
- u koorts heeft.

Als iets u niet duidelijk is, vraagt u dan gerust de verpleegkundige of de arts om uitleg.

Met vragen die geen verband houden met de opname, kunt u terecht bij uw huisarts.

Contact

Polikliniek orthopedie: (010) 704 01 36 (maandag t/m vrijdag 8:30 - 17:00 uur)

Kliniek:

gebouw Nc 10e etage: (010) 703 75 63

gebouw Nd 10e etage: (010) 703 32 46

gebouw Ne/Nf 10e etage: (010) 703 45 42



