Alrijne

Chirurgie

Breuk van het been (knieplateau, enkel, scheenbeen of dijbeen), adviezen na (Chirurgie)

Contactgegevens ziekenhuizen van Alrijne

Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 582 8282

Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
071 582 8282

www.alrijne.nl

U heeft een operatie ondergaan en uw lichaam heeft tijd nodig om verder te herstellen. Deze folder informeert u over de herstelperiode na de ingreep. U vindt hierin adviezen die u kunnen helpen om het genezingsproces zo goed mogelijk te laten verlopen.

Algemeen

Vaak zult u de eerste tijd na de ingreep last houden van pijn. U mag pijnstilling innemen volgens afspraak. Als u eenmaal thuis bent, is het voor uw herstel van belang dat u actief blijft, maar uzelf niet overbelast. Het is daarom belangrijk om goed te luisteren naar de signalen die uw lichaam geeft. Dan merkt u vanzelf wat u wel en niet kunt.

Wanneer kunt u weer naar huis?

- U kunt weer gewoon bewegen met of zonder een loophulpmiddel (bijvoorbeeld een rollator of krukken).
- Als u thuis een trap heeft, kunt u traplopen. Als u dit niet kunt, moet er beneden een bed voor u staan.
- U heeft geleerd zelfstandig Fraxiparine® te spuiten of heeft iemand die dit voor u kunt doen.

Daarnaast:
Bij breuk van het bovenbeen of de heup: de urinekatheter (een slangetje door de plasbuis naar uw blaas) moet weggehaald zijn, behalve als hierover andere afspraken zijn gemaakt.
Bij breuk van het knieplateau: na de operatie moet u de knie 90 graden kunnen buigen. In het ziekenhuis traint u uw been met een apparaat.

Wondverzorging

U heeft een wond overgehouden aan de operatie. Het druk-/wondverband mag u na 24 uur verwijderen. Mogelijk zitten er onder het wondverband steristrips. Dit zijn een soort pleisters. Als dit zo is, dan moet u deze laten zitten. Deze vallen er vanzelf af, of worden tijdens het polikliniekbezoek verwijderd. Als de wond nog wondvocht lekt, dan wordt de wond verbonden met absorberend verband. Het kan zijn dat u gips heeft gekregen. In dat geval moet u dit laten zitten tot het volgende polikliniekbezoek.
Als u geen gips heeft, moet de wond dagelijks geïnspecteerd worden op roodheid, nalekken van wondvocht en het ontstaan van een geel laagje. Is dit het geval, neem dan contact op met het ziekenhuis. Zie ook de alinea 'Direct contact opnemen'.
Als de wond bij ontslag nog wat lekt, worden er verbandmaterialen voor u besteld.

Leefregels

- **Lichamelijke verzorging -** 24 uur na de operatie mag u weer douchen. De eerste week niet te lang en te heet douchen. Na het douchen de wond goed droog deppen met een schone handdoek. De eerste twee weken na de operatie, of als de wonden nog niet helemaal dicht zijn, mag u niet zwemmen of in bad. De wond kan anders open weken en geïnfecteerd raken.
  Als u gips heeft gekregen, mag het gips niet nat worden! Douchen is dan mogelijk met een speciale waterdichte zak die u bij de thuiszorgwinkel kunt aanschaffen.

- **Belasting -** Afhankelijk van de operatie en het type breuk beslist de arts of u wel of niet het been mag belasten. Mogelijk wordt er een controlefoto voor ontslag gemaakt om vast te stellen of en hoe u het been kunt gebruiken/belasten.
- **Voeding -** Het is belangrijk om uw ontlastingspatroon goed in de gaten te houden. We raden u aan om voldoende te drinken en vezelrijk te eten.
- **Werk -** U mag weer gaan werken als u denkt dat u daar weer toe in staat bent. Verricht u zware arbeid, bespreek het hervatten van het werk dan tijdens uw controle-afspraak bij de chirurg.
- **Verkeer -** U mag medisch gezien weer autorijden wanneer u zich daartoe in staat acht. In de eerste weken is uw reactievermogen verminderd. Houd daar rekening mee als u deelneemt aan het verkeer. Voor de periode dat u het been niet mag belasten, kunt u niet autorijden. We raden u aan ook uw polis van de verzekering te raadplegen.

Aanvullende adviezen per breuk

- **Scheenbeenbreuk**: meestal start de fysiotherapeut op de eerste dag na de operatie met de revalidatie. Het geopereerde been wordt op een apparaat gelegd. Dit apparaat laat het been passief buigen en strekken.
- **Scheen- en kuitbeenbreuk**: het is mogelijk dat u nog gips krijgt na de operatie. Wanneer u in rust bent, leg dan het been hoog op een kussen.
- **Enkelbreuk**: het kan zijn dat u na de operatie nog gips krijgt. De arts schrijft dit dan voor. Wanneer u in rust bent, leg dan het been hoog op een kussen.
- **Breuk van het bovenbeen of de heup**: er mag een kussen onder het geopereerde been worden gelegd. Wanneer er een kophalsprothese is geplaatst mag dit absoluut **NIET**. Er bestaat dan een kans dat de heupkop van het bovenbeen uit de kom schiet.

Pijn en pijnstilling

Na de operatie kunt u nog enige tijd pijn hebben. Heeft u naast paracetamol extra pijnstilling nodig, dan krijgt u een recept mee bij ontslag.

Antistolling

Tijdens de opname bent u gestart met een bloedverdunnend medicijn (antistolling). Dit is een injectie (Fraxiparine®). Op voorschrift van de arts gaat u hier thuis mee verder. U krijgt een recept hiervoor mee en u krijgt informatie mee waarin staat hoe u dit medicijn bij uzelf kunt inspuiten (injecteren). De verpleegkundige op de afdeling bespreekt dit met u en leert u het injecteren aan.

Direct contact opnemen

Bij iedere operatie worden uitgebreide voorzorgsmaatregelen getroffen om de kans op complicaties zo klein mogelijk te houden. Als u toch problemen krijgt die te maken hebben met de ingreep of behandeling in het ziekenhuis, kunt u dag en nacht contact opnemen met het ziekenhuis.

Neemt u de eerste 30 dagen na de operatie direct contact op als:

- u koorts heeft boven 38.5º C;
- het wondgebied rood, warm en opgezwollen wordt, vies ruikt en als u meer pijn krijgt, en/of als er

meer vocht uit de wond komt;
- u last krijgt van hevige pijnklachten;
- u erg misselijk wordt;
- bij tintelingen of een 'doof' gevoel in de omgeving van de grote teen;
- als u gips heeft: bij een afknellend gevoel, dof gevoel en/of koude tenen/voet.

Heeft u vragen, dan kunt u contact opnemen met de polikliniek Chirurgie. De contactgegevens vindt u onder het kopje 'Vragen'.

Tot slot

Wat neemt u mee?

- uw (geldige) identiteitsbewijs (paspoort, ID-kaart, rijbewijs);
- uw medicatie-overzicht. Dat is een lijst met de medicijnen die u nu gebruikt. U haalt deze lijst bij uw apotheek.

Heeft u een andere zorgverzekering of een andere huisarts? Of bent u verhuisd? Geef dit dan door. Dat kan bij de registratiebalie in de hal van het ziekenhuis.
Zorgt u ervoor dat u op tijd bent voor uw afspraak? Kunt u onverwacht niet komen? Geeft u dit dan zo snel mogelijk aan ons door. Dan maken we een nieuwe afspraak met u.

Vragen

Heeft u nog vragen en/of opmerkingen naar aanleiding van de inhoud van deze folder, stelt u deze dan aan uw arts of de verpleegkundige van de afdeling. Bent u van mening dat in deze folder bepaalde informatie ontbreekt of onduidelijk is, dan vernemen wij dat graag.

De polikliniek Chirurgie is van maandag tot en met vrijdag tussen 08.30 en 12.00 uur en tussen 13.30 en 15.30 uur telefonisch te bereiken via **071 582 8045**.

De Spoedeisende Hulp (SEH) van Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp is bij een spoedeisende zorgvraag buiten kantoortijden telefonisch te bereiken via 071 582 8905.
Tijdens kantooruren staan de medewerkers van onze polikliniek u graag te woord.