Alrijne ziekenhuis

Chirurgie

Breuk van de arm (sleutelbeen, ellepijp, pols of bovenarm), adviezen na een

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

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 loophulpmiddel (bijvoorbeeld een rollator of krukken).
- U weet welke armoefeningen u kunt doen en hoe u deze moet doen.
- U heeft geleerd hoe u een sling/brace moet omdoen.

Wondverzorging

U heeft een wond overgehouden aan de operatie. U kunt het druk-/wondverband na 24 uur verwijderen. Mogelijk zitten er onder het wondverband steristrips. 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, kunt u dit verbinden met 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 de alinea 'Direct contact opnemen'.
Als de wond bij ontslag nog wat lekt, dan worden 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 droogdeppen 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: op de afdeling krijgt u zo nodig een sling/brace aangemeten. Meestal moet deze 3-5 weken worden gedragen. De laatste twee weken hoeft dit niet meer de hele dag. Het is belangrijk om bewegingen uit te voeren op geleide van de pijn (dit betekent dat de bewegingen niet extra pijn mogen doen), zolang dit maar onbelast wordt gedaan. Als u rustig zit of ligt, kunt u de arm hoog op een kussen leggen. Na 6 weken mag u de arm meer gaan belasten. Maar ook dan geldt dat de bewegingen geen extra pijn mogen veroorzaken. U krijgt eventueel oefeningen en een verwijzing voor de fysiotherapeut.
- 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 uw werk hervatten 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 op de polikliniek.
- 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 de arm niet mag belasten, kunt u niet autorijden. We raden u aan ook uw polis van de verzekering te raadplegen.

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.

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 plotseling toenemend kortademig wordt;
- u last krijgt van hevige pijnklachten;
- u erg misselijk wordt of braakt.

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.

Foldernummer 05.104, 02_25