Behandeling

# Knieprothese operatie; herstel thuis

U mag op de dag van de operatie - of de volgende dag - naar huis. Er kunnen medische redenen zijn waarom u nog niet naar huis kunt gaan. Lees hier de meest gestelde vragen en antwoorden over het herstel thuis. We geven u leefregels en adviezen voor thuis.

## Alle informatie over uw herstel thuis

### Meest gestelde vragen en antwoorden

#### Hoe lang blijft mijn knie dik, pijnlijk en/of blauw?

Met name de eerste 2 weken na de operatie kan uw gehele been erg dik en blauw worden.

*Zwelling*

In het algemeen is de zwelling 's avonds het grootst. De zwelling vermindert meestal in de eerste maand na de operatie. Wat u zelf kunt doen om zwelling te verminderen:

- Wissel bewegen af met rustmomenten. Leg dan de benen omhoog en beweeg de voeten.
- Vermijd stilstaan.
- De zwelling is meestal 's avonds het grootst. Zet als dat kan het uiteinde van uw bed ietsje omhoog. U kunt ook een kussen bij het voeteneinde onder het matras leggen.

*Pijn*

U kunt verschillende vormen van pijn ervaren, zoals:

- Pijn door overbelasting (vaak 's nachts).
- Spierpijn. De spieren zijn nauwelijks of verminderd actief geweest voor de operatie en moeten nu weer wennen aan alle activiteiten.
- Pijn in uw bovenbeen. Deze pijn komt van de bloedleegteband die tijdens de operatie wordt gebruikt. Meestal is deze pijn na 2 tot 3 dagen verdwenen..
- (Knie)bandenpijn. Dit is voornamelijk aan de binnen- of buitenzijde van de knie te merken. De pijn is het gevolg van de veranderde stand van de knie. De kniebanden kunnen dan op spanning staan en moeten wennen aan de nieuwe situatie.
- Zenuwpijn of onrustige benen. Komt vaak door de zwelling in de knie en het onderbeen. Het herstel van uw knie heeft tijd nodig en geleidelijk aan wordt de pijn minder; 3 tot 4 maanden na de operatie vermindert de pijn aanzienlijk.

*Warmte*

Uw knie kan gedurende 6 tot 12 maanden na de operatie warm (soms zelfs heet) aanvoelen. Dit is het gevolg van het natuurlijke genezingsproces. Uw lichaam is zich dus aan het herstellen. Omdat de knieprothese vlak onder de huid zit, voelt u dit duidelijk. Dit kunt u verminderen door de knie te koelen.

*Bloeduitstorting*

Blauwe plekken/ bloeduitstortingen die bij de operatie ontstaan, komen soms pas later naar de oppervlakte. Door de zwaartekracht zakken ze langzaam naar beneden. Hierdoor kan uw been zelfs tot in de tenen blauw zijn. Dit is niet erg, maar kan wel voor ongemak, minder goed kunnen bewegen en pijn zorgen. Het smeren van arnica zalf helpt de bloeduitstortingen snel op te lossen. Dit is zonder recept te koop bij drogisterij of apotheek.

## Hoe vaak moet ik oefenen en hoe weet ik dat ik teveel geoefend heb?

Drie keer per dag 15 tot 30 minuten oefenen, vooral het strekken en buigen van de knie is belangrijk.

Voer de oefeningen serieus uit, maar overdrijf het niet! Bij te lang oefenen krijgt u meer zwelling en de pijn.

Het is wel erg belangrijk dat u binnen 3 maanden probeert te komen tot een volledige strekking van de knie. Buigen mag iets langer duren. Om goed te kunnen fietsen en op te staan uit een stoel is een buiging van 100 tot 110 graden nodig.

## Waarom moet ik ’s nachts vaker naar het toilet?

Dit is met name de eerste weken zo, als het been nog gezwollen is. 's Nachts wordt de zwelling minder, doordat het lichaam dan het vocht beter kan opruimen. Overtollig vocht wordt naar de blaas afgevoerd, met als gevolg dat u vaker moet plassen.

## Ik ben nog duizelig, wat kan ik doen?

U kunt de eerste dagen nog duizelig zijn van de operatie. De pijnstilling oxycodon kan ook duizeligheidklachten geven. Probeer deze pijnstilling dan zo snel als mogelijk is af te bouwen.

## Wanneer mag ik weer douchen en in bad?

Als u met ontslag gaat zit er een waterdichte pleister op de wond. Hiermee mag u douchen.

Het beste is om de wond de eerste 2 maanden met uw handen te wassen en niet met een washandje. Let erop dat u het litteken van boven naar beneden wast (niet van links naar rechts).

Gebruik rond het wondgebied geen crème of lotion.

Een bad nemen mag weer als de wond helemaal gesloten is.

## Waar moet ik op letten na de knieoperatie?

De volgende leefregels zijn belangrijk:

- Ga niet op een lage kruk of stoel zitten.
- Vermijd extreme bewegingen.
- Gymnastiek en (beperkt) sporten mag wanneer u hier fysiek voldoende bent aangesterkt.
- Bij slapen op uw zij is het vaak prettig om een kussen tussen uw knieën te leggen. Om de strekking van uw knie positief te beïnvloeden, legt u geen kussen onder uw geopereerde knie als u op uw rug ligt!
- Blijf de krukken gebruiken zolang als de fysiotherapeut het nodig vindt. Dit hangt af van uw looppatroon.
- Draag de eerste 3 maanden schoenen die vast aan de voet zitten en een brede hak hebben. Vermijd dus hoge hakken en slippers!
- Zwemmen is na 8 weken toegestaan, na toestemming van uw orthopeed.
- Om infecties te voorkomen mag u de eerste 6 weken na de operatie geen pedicurebehandeling ondergaan.

## Wanneer mag ik weer gaan fietsen en autorijden?

- Autorijden (en het besturen van andere vervoersmiddelen) mag alleen als u weer goed bent hersteld. Dit zegt de wet. Uw arts kan en mag niet beoordelen of u in staat bent om uw auto te besturen. Autorijden doet u altijd op eigen risico. De arts adviseert u de eerste 4 weken niet zelf auto te rijden. Mogelijk heeft uw verzekering regels die gaan over het wel of niet verzekerd zijn na een operatie. U kunt dit navragen bij uw verzekeringsmaatschappij.
- Fietsen mag na 6 weken als u voldoende controle heeft over uw geopereerde been en als u gebruik maakt van een (dames)fiets met lage instap. Het fietsen moet soepel gaan zonder grote kracht of inspanning. Eventueel oefenen op een hometrainer is aan te raden.

## Is het normaal dat mijn knie een soort klikgeluid maakt?

Dit is normaal en niet verontrustend. Ongeveer 70% van de patiënten met een nieuwe knie horen een soort klikgeluid wanneer ze de knie buigen.

## Kan het kwaad als ik hard op mijn knie val?

De prothese zit stevig, deze kan niet zomaar los gaan zitten. Bij een vervelende val kan wel een botbreuk optreden, vlak boven of vlak onder de prothese.

## Wanneer mag ik weer traplopen?

Het is belangrijk dat de verpleegkundigen en de fysiotherapeut het weten als u thuis een trap op moet lopen. Tijdens de opname in het ziekenhuis oefenen we het traplopen met u, zodat dit voor u thuis geen problemen oplevert.

## Wanneer kan ik weer werken?

Dit kan per patiënt verschillend zijn en vraagt om een individueel advies. Raadpleeg hierover dus uw bedrijfsarts. Maak samen met de bedrijfsarts een plan om terug te keren.

## Hoe lang gaat de prothese mee?

U mag ervan uit gaan dat uw prothese een heel aantal jaren meegaat. Helaas is deze niet voor eeuwig: ook een prothese kan slijten. De prothese kan ook loslaten van het omliggende bot. Gelukkig is de moderne knieprothese vaak in staat om meer dan 10 jaar mee te gaan.

## Ik heb veel last van het litteken, mag ik in de zon?

Het litteken heeft een jaar nodig om tot rust te komen. U mag wel in de zon met het litteken, maar gebruik een hoge factor zonnebrandcrème (SPF 50).

## Moet ik het melden bij de veiligheidscontrole op het vliegveld en kan ik een MRI-scan krijgen?

In uw prothese is titanium/roestvrij staal verwerkt. Dit geeft bijna zeker een signaal bij een douanepoortje. Leg in dat geval rustig

uit dat u een prothese hebt. Lees ook de pagina 'Reizen met een metalen implantaat (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/reizen-met-een-metalen-implantaat)'.

Moet u in de toekomst eventueel een MRI-scan krijgen, meld dan dat u een prothese hebt. In het algemeen kan dit onderzoek wel plaatsvinden.

## Hoeveel weegt de prothese?

Ongeveer 500 gram. Dit is ongeveer even zwaar als het bot dat is verwijderd.

## De huid van de knie is gevoelloos, is dit normaal?

Dit klopt, de oppervlakkige huidzenuwen zijn doorgesneden. Tot een jaar na de operatie kan dit verbeteren of herstellen. Soms blijft er een stukje huid gevoelloos.

## Moet ik ergens rekening mee houden bij het vrijen?

Gemeenschap na de operatie is geen probleem. U mag op de knie steunen, maar over het algemeen voelt dit met een knieprothese oncomfortabel.

# Medicijnen

Voordat u naar huis gaat na de operatie, haalt u uw medicijnen op bij de JBZ apotheek.

**Medicijnen tegen trombose**

U start met medicijnen om trombose (bloedpropjes) te voorkomen. Dit kunnen tabletten of injecties zijn voor 4 weken. De arts en verpleegkundige geven u instructies over deze medicijnen.

Als u voor de operatie ook al bloed verdunnende medicijnen gebruikte, heeft de arts met u besproken wanneer u deze weer mag gaan gebruiken.

**Medicijnen tegen de pijn afbouwen**

U krijgt medicijnen mee naar huis tegen de pijn. Lees hier hoe u het gebruik hiervan moet afbouwen:

- Bij het afbouwen begint u met de zwaarste pijnstiller: oxycodon. Neem bijvoorbeeld 1 tablet in plaats van 2 tabletten. Als dit goed gaat kunt u stoppen met het innemen van de oxycodon.
- Daarna bouwt u op dezelfde manier de naproxen af (als deze was voorgeschreven). Als u geen pijn meer heeft, stopt u de naproxen helemaal. U stopt dan ook met de omeprazol.
- Daarna begint u met het afbouwen van de paracetamol. Laat eerst de tabletten van 12.00 uur weg. Daarna die van 17.00 uur, daarna die van 22.00 uur en tot slot die van 07.00 uur. Krijgt u weer pijnklachten? Ga dan terug naar de vorige stap.

**Omeprazol**

Omeprazol is een maagbeschermer die altijd wordt gegeven in combinatie met een 'NSAID', zoals naproxen, diclofenac of ibuprofen. NSAID’s kunnen namelijk bijwerkingen hebben als irritatie aan het maagslijmvlies, waardoor een maagbloeding kan ontstaan. Om dit te voorkomen krijgt u ’s morgens één tablet omeprazol. Het is belangrijk om het tablet niet te vermalen of op te lossen in water: u moet het in één keer door slikken. In sommige gevallen kan er worden afgesproken dat u een variant van omeprazol krijgt. Dit is bijvoorbeeld het geval als u al een maagbeschermer gebruikt of wanneer u niet goed de tablet in één keer door kunt slikken.

**Movicolon**

Opiaten zoals oxycodon kunnen een verstoppend werken op de darmen. Daarom krijgt u er een zakje movicolon (1 keer per dag) bij. Dit is een poeder dat u oplost in water, om de ontlasting zachter te maken.

*Voor het aanvragen van een herhaalrecept belt u naar de polikliniek Orthopedie.*

## Wondverzorging

De pleister (aquacel) mag tot dag 10 na de operatie op de wond blijven zitten. U mag met deze pleister douchen. De pleister kan erg verzadigd zijn. Dit is normaal. Het bloed uit de wond reageert met de inhoud van de pleister, dit kan er klonterig uitzien. De 10e dag na de operatie mag u de pleister thuis zelf verwijderen. We adviseren u om na het verwijderen van de pleister te douchen (zonder pleister). Wanneer de wond droog is, mag u er een witte eilandpleister opplakken als u dat prettig vindt.

**Wat te doen bij lekkage van de wond:**

De aquacelpleister mag pas de 3e dag na de operatie vervangen worden. Dit gebeurt op de poli door de poliverpleegkundige. Tot die tijd moet de pleister blijven zitten. Mocht er wondvocht/bloed langs de pleister lopen dan mag u zelf de wond bij verbinden tot de 3e dag na de operatie.

**Bel het ziekenhuis als:**

- er vocht onder de pleister uit lekt
- of de pleister vanzelf los laat door het lekken van de wond.

Bel de poliverpleegkundige om een afspraak te maken of advies te vragen.

## Hechtingen verwijderen

14 dagen na de operatie moeten de hechtingen worden verwijderd. Als u thuiszorg heeft, doet de verpleegkundige dit voor u. Als u geen thuiszorg heeft, maakt u hiervoor een afspraak bij uw huisarts.

Voor het verwijderen van de hechtingen/nietjes krijgt u vanuit het ziekenhuis een speciaal tangetje mee. Als huisarts geen hechtingen verwijdert, kunt u bellen met de poliverpleegkundige om een afspraak te maken.

## Fysiotherapie

U moet thuis doorgaan met fysiotherapie. U maakt zelf de afspraak met een fysiotherapeut bij u in de buurt. U krijgt een overdracht mee voor deze fysiotherapeut. De machtiging voor de fysiotherapeut sturen wij op. Mocht u na een week na opname nog niets hebben ontvangen bel dan naar de polikliniek Orthopedie.

## Wat doet u bij problemen thuis?

Bij onverwachte problemen die te maken hebben met uw operatie, belt u naar de poliverpleegkundige Orthopedie.

Patiënten die zijn aangemeld bij het Monitoringscentrum kunnen dagelijks tot 21.00 uur telefonisch contact opnemen met het Monitoringscentrum.

De eerste 24 uur thuis, kunt u bij heel dringende problemen na 21.00 uur, die niet kunnen wachten tot de volgende werkdag, bellen naar de verpleegafdeling waar u opgenomen bent geweest.

Na de eerste 24 uur kunt u bij heel dringende problemen na 21.00 uur, die niet kunnen wachten tot de volgende werkdag, bellen naar afdeling Spoedeisende Hulp.

## Belangrijke telefoonnummers

**Poliverpleegkundige Orthopedie:**

U mag de poliverpleegkundige bellen als u vragen heeft over de heupoperatie:

(073) 553 52 86, bereikbaar maandag t/m vrijdag tussen 8.00 en 16.30 uur.

**Monitoringscentrum** (thuismonitoring)

(073) 553 61 76, bereikbaar dagelijks tot 21.00 uur. Alleen als u heeft aangemeld voor thuismonitoring.

**Spoedeisende Hulp: (alleen bij spoed):** na de operatie tussen 21.00 en 8.30 uur.

Alleen als het niet kan wachten tot de volgende werkdag!

(073) 553 67 86

**Polikliniek Orthopedie**:

(073) 553 60 50, bereikbaar maandag t/m vrijdag tussen 8.30 - 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur.

## Betrokken afdelingen

Orthopedie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/orthopedie)

Code ORP-012c

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis