

Behandeling

# Kniprothese operatie; herstel thuis

U mag op de dag van de operatie – of de volgende dag – naar huis. Dit in overleg met uw medisch specialist. Er kunnen medische redenen zijn waarom u nog niet naar huis kunt. U leest hier wat er gebeurt na ontslag en we geven u leefregels en adviezen voor thuis.

## Herstel thuis

### Hoe verloopt de eerste periode thuis?

#### Verwijderen hechtingen

Ongeveer 14 dagen na de operatie verwijdt de huisarts uw hechtingen of krammen.

#### Medicijnen

U krijgt medicijnen mee naar huis tegen de pijn, eventueel een maagbeschermer en bloedverdunners. Neem deze medicijnen in zoals de arts u heeft voorgeschreven.

##### **Medicijnen tegen de pijn afbouwen**

Thuis blijft u paracetamol (eventueel naproxen in combinatie met omeprazol als maagbeschermer) en oxycodon innemen tegen de pijn. U zult merken dat u steeds minder pijn krijgt. U heeft dan minder medicijnen tegen de pijn nodig. Het is belangrijk om de pijnstillers langzaam af te bouwen en niet opeens te stoppen. Omdat u een bepaald niveau van de medicijnen in het bloed heeft opgebouwd, zou u ineens veel pijn kunnen krijgen als u plotseling stopt.

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. Wanneer u weer pijnklachten krijgt, gaat u terug naar de vorige stap.

#### Fysiotherapie

U moet thuis doorgaan met fysiotherapie. U maakt zelf een 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.

## Wat doet u bij problemen thuis?

Krijgt u vóór uw controleafspraak meer pijn of blijft u pijn houden? Of zijn er andere problemen die te maken hebben met de operatie? Dan belt u naar het ziekenhuis:

- De eerste 24 uur na ontslag belt u tijdens kantooruren naar de polikliniek Orthopedie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/orthopedie>), telefoonnummer (073) 553 60 50. In dringende gevallen buiten kantooruren belt u naar de verpleegafdeling Orthopedie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/verpleegafdeling-orthopedie-a8-zuid>), telefoonnummer (073) 553 25 21.
- Zijn er problemen ná de eerste 24 uur thuis? Dan kunt u bellen naar (073) 553 67 86. Tijdens kantooruren komt u via dit telefoonnummer in contact met de polikliniek Orthopedie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/orthopedie>), buiten kantooruren met de afdeling Spoedeisende Hulp.

Bij vragen of problemen ná uw eerste controleafspraak belt u uw huisarts.

## Controles

U komt op controle op de polikliniek Orthopedie na 8 weken en na 12 maanden.

## Leefregels en adviezen voor thuis

### Wondverzorging

- De pleister (aquacel) moet tot 10 dagen na de operatie na de operatie op de wond blijven zitten. 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. Heeft u thuiszorg? Dan doet de verpleegkundige dit voor u. 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.
- Lekt er vocht onder de pleister uit of laat de pleister vanzelf los vanwege wondlekkage? Neem dan contact op met de polikliniek Orthopedie.
- Er kunnen blauwe plekken ontstaan op uw geopereerde been. Deze gaan vanzelf weg.
- Gebruik tijdens de eerste 14 dagen na de operatie geen crème of lotion rondom de wond.
- 14 dagen na de operatie worden de hechtingen verwijderd door de huisarts of een verpleegkundige van de thuiszorg. Het wondgebied kan hierna wat blauw zien en warm aanvoelen. U hoeft zich hier niet ongerust over te maken.
- De knie voelt warm aan na de operatie, dit kunt u nog maanden na de operatie ervaren.

### Wassen - douchen - in bad

- Gebruik bij het wassen en afdrogen een hoge stoel met armleuningen. Het risico dat u valt is hierdoor kleiner.
- Voor de veiligheid kunt u een goede anti-slipmat in de douche leggen.

### Activiteiten weer oppakken

Uw been is na de operatie waarschijnlijk nog dik. Dit wordt na een paar weken minder. Bij pijn en zwelling kunt u uw been het beste hoog leggen. Leg geen kussen onder de knie.

- Zwemmen is na 6 weken toegestaan, na toestemming van uw orthopeed.
- Draag schoenen met een verstelbare sluiting over de wreef (veters of klittenband) en een brede hak. Draag de eerste 3

maanden geen hakken of slippers.

- Om infecties te voorkomen mag u de eerste 6 weken na de operatie geen pedicure-behandeling.
- Autorijden (en het besturen van andere vervoersmiddelen) mag u 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.
- Het is raadzaam geen pijnstillers te gebruiken als u gaat autorijden.
- Fietsen kan na 6 weken als de buiging van de knie voldoende is en als u gebruik maakt van een (dames)fiets met lage instap.
- Ga bij voorkeur op een wat hogere stoel zitten. Vermijd lage stoelen met een zachte zitting.
- Buitenshuis loopt u nog tenminste 6 weken met een loophulpmiddel.
- Het is belangrijk dat uw knie helemaal gestrekt kan worden. Leg daarom geen kussen onder de knie.

## Reizen met een metalen implantaat

U vraagt zich misschien af hoe het gaat bij de veiligheidscontrole op luchthavens als u een metalen implantaat heeft. Lees meer hierover op onze pagina 'Reizen met een metalen implantaat

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/reizen-met-een-metalen-implantaat>)'.

## Betrokken afdelingen

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

Code ORP-012c