

Instructies na ontslag

- U moet vervoer naar huis geregeld hebben.
- Drukverband 72 uur omhouden en daarna verwijderen.
- U krijgt een prothese-kaartje mee naar huis met gegevens van de prothese.
- Na het verwijderen van het drukverband een TED-kous aan doen om zwelling van de knie tegen te gaan.
 - **Let op! TED-kous overdag om en in de avond af doen; anders gaat deze knellen.**
- Douchen is toegestaan. De pleister mag om blijven tijdens het douchen. Niet te lang douchen want dan komt er water onder de pleister.
- De pleister mag na 5 dagen verwijderd worden.
- Er zijn oplosbare hechtingen gebruikt. De hechtingen hoeven dus niet te worden weggehaald. Er zijn ook steristrips geplakt op de wond. De steristrips mogen af na 2 weken.
- Als u Fraxiparine injecties gebruikt, moet u hiermee doorgaan tot en met 5 weken na de operatie. Instructie injecteren wordt door verpleegkundige gegeven op de afdeling.
- Soms wordt de knie dik door het oefenen. Met ijs in een handdoek wordt de knie weer slank.
- Mobiliseren met 2 krukken; 50% belasten gedurende 4 weken!

Mogelijke complicaties

- Wondinfectie / diepe infectie
Er wordt vlak voor de operatie antibiotica gegeven om dit risico te verkleinen. Als een infectie optreedt, kan het zijn dat u opnieuw geopereerd moet worden (soms meerdere keren) om de wond goed te spoelen. U krijgt dan ook antibiotica per infuus.
- Trombosebeen of longembolie
Afhankelijk van uw eigen gebruik aan bloedverduunners kunt u 5 weken bloedverduunners krijgen om dit risico te verkleinen.
- Gevoelloosheid / doof gevoel rond het litteken
Komt redelijk vaak voor omdat er verschillende huidzenuwtakjes door het incisievlak lopen.
- Stijve knie
Om te voorkomen dat de knie stijf wordt, moet u veel buigen en strekken. Na 2 weken moet u een hoek van 90 graden kunnen maken. Door de pijn is het buigen moeilijk. Daarom moet u de pijnstillers regelmatig innemen voor het oefenen.

Nabehandeling

Een uniknieprothese (halve knieprothese) heeft een revalidatieperiode die verschilt per persoon. U bent een tijd onder behandeling bij een fysiotherapeut. De eerste zes weken worden als meest vervelend ervaren. Bij sommige patiënten duurt het een half jaar tot een jaar voordat het eindresultaat behaald is.

Veel gestelde vragen

- *Hoe lang zal mijn knie pijnlijk blijven?*
Na de operatie zal de pijn geleidelijk afnemen. Tot 6 maanden na de operatie treedt er nog steeds verbetering op.
- *Hoe lang blijft mijn knie dik?*
De zwelling neemt de eerste maanden na de operatie geleidelijk af. Meestal is de zwelling 's avonds het grootst en neemt het af als u blijft oefenen. De zwelling vermindert als u regelmatig uw been hoog legt (bijvoorbeeld op een stoel).
- *Hoe vaak moet ik oefenen?*
U kunt 4 keer per dag 10 minuten oefenen. Voer de oefeningen serieus uit maar overdrijf niet.
- *Wanneer mag ik weer gaan autorijden?*
U mag weer gaan autorijden als u uw geopereerde been volledig kunt belasten en als u voldoende spierkracht heeft. Dit zal waarschijnlijk 6 weken na de operatie zijn.
- *Wanneer mag ik weer gaan douchen / in bad?*
U kunt al snel weer onder de douche. Het is raadzaam om een krukje in de douche te plaatsen zodat u kunt gaan zitten tijdens het douchen. Zorg ervoor dat u onder de douche niet kunt uitglijden en dat u eventueel aan een stevige grijpstaang kunt vasthouden. Het is raadzaam de eerste 2 maanden niet in bad te gaan vanwege de moeilijke instap en het verweken van de wond.
- *Wat voor soort schoenen kan ik het beste aantrekken?*
Het is verstandig om schoenen te dragen die vast aan de voet zitten en een brede hak hebben. Hoge hakken en slippers moet u de eerste 3 maanden vermijden.
- *Hoe verzorg ik mijn wond?*
De wond moet schoon en droog blijven. De huid rondom het litteken kan rood of geïrriteerd zijn. Soms is het litteken iets gezwollen. Dit zal langzaam afnemen. Wanneer het wondgebied erg gezwollen is, erg rood wordt, warm aanvoelt of als er vocht uit komt, is het verstandig contact op te nemen met de poli orthopedie om te overleggen.
- *Mag ik sporten?*
Zwemmen en fietsen mag wanneer u het been weer volledig kunt belasten. Dit zal ongeveer 6 tot 12 weken na de operatie zijn. (Beperkt) sporten kan en mag weer 3 tot 4 maanden na de operatie.

- *Wanneer kan ik weer werken?*

Kantoorwerk kan meestal al vanaf 6 weken en dan aangepaste tijden. Bouw dit rustig op. Zwaar lichamelijk werk kan na gemiddeld 3 maanden. Tot die tijd kunt u vervangend werk doen, zolang dit geen belasting is voor de knie.

Contact

Bij problemen of vragen na uw ontslag kunt u contact opnemen met:

- Tot 17:00 uur poli orthopedie via het Klantcontactcentrum, tel: 075 650 1265
- Na 17:00 uur afdeling Spoedeisende Hulp, tel: 075 650 2600