

U heeft vandaag een Voorste Kruisband Reconstructie van de knie gehad. Deze tekst zal u informatie geven over de zorg na de operatie.

Pijnbestrijding

De eerste dagen na de operatie kan het operatiegebied pijnlijk zijn. De anesthesist heeft een recept voor pijnstillers geschreven, welke u mee krijgt bij uw ontslag.

Wondverzorging

U kunt het drukverband, inclusief de watten en het gaasje, **24 uur** na de ingreep verwijderen. Indien de gaasjes vastzitten, kunt u deze met een heel klein beetje water zorgvuldig losweken (dus niet lostrekken!).

Als er wondvocht of bloed lekt uit de knie, kunt u dit afdekken met een gaasje of een pleister.

Als de wondjes droog zijn hoeft er geen pleister meer op.

Meestal worden de wondjes gehecht met oplosbare hechtingen die vanzelf oplossen. Wanneer deze hechtingen na 10 dagen niet zijn opgelost, kunt u hiervoor terecht bij uw huisarts.

Bloedverduuners

Ter voorkoming van trombose gebruikt u gedurende 2 weken na de operatie fraxiparine injecties. Instructies voor het toedienen hiervan, ontvangt u van de verpleegkundige. Indien u reeds gebruikt maakt van andere bloedverduuners kan er in overleg met de orthopeed worden besloten dat u de fraxiparine niet hoeft te gebruiken. Dit wordt dan met u besproken.

Activiteiten

Twee dagen na de operatie mag u weer douchen, baden mag pas weer wanneer de wondjes genezen zijn.

Om de knie voldoende rust te geven is het advies de dag van de operatie het been hoog te houden en het lopen te beperken.

In de eerste week na de operatie dient u het been regelmatig hoog te leggen en dan ook ijspakkingen / coldpacks te gebruiken om zwelling tegen te gaan.

Thuis mag u alle activiteiten uitbreiden op geleide van de pijn, maar in 6 weken wordt de belasting opgebouwd van 25% direct na de operatie (tenzij de orthopeed specifiek anders heeft aangegeven) tot volledig belast in overleg met uw fysiotherapeut. Dat houdt in dat uw fysiotherapeut bepaalt wanneer u het gebruik van de elleboogstokken geleidelijk kunt verminderen.

Voor de operatie heeft u reeds een revalidatieschema ontvangen van de fysiotherapeut om overbelasting tegen te gaan. Na de operatie bezoekt u uw eigen fysiotherapeut.

Het operatieverslag krijgt u toegestuurd, dit neemt u mee als u naar de fysiotherapeut gaat.

Afhankelijk van uw beroep kunt u na enkele weken uw werkzaamheden weer hervatten, bespreekt u dit met uw bedrijfsarts.

De eerste 6 weken na de operatie is het niet toegestaan zelf auto te rijden i.v.m. de verzekering (N.B. u dient de duur hiervan na te vragen bij de verzekering, dit is verschillend per instantie)

Wat te doen bij een nabloeding?

Bij een nabloeding, legt u of uw naaste het drukverband dat u heeft meegekregen over het drukverband heen aan en laat u gedurende 1 uur het geopereerde been hoog liggen. Na het uur nogmaals proberen te mobiliseren. Wanneer de nabloeding niet stopt, neemt u contact op met de Spoed Eisende Hulp, telefoonnummer: zie bladzijde 2.

Controle

Bij uw ontslag krijgt u een afspraak mee voor een fysieke controle bij uw operateur na 6 weken. Het ontslagbericht krijgt u na 2 werkdagen thuisgestuurd.

Mogelijke complicaties

Infectie	Zenuwletsel
Nabloeding	Bandletsel
Trombosebeen	Post traumatische dystrofie
Longembolie	Langdurig pijnlijke knie
Vaatletsel	

Wanneer moet u contact opnemen met het ziekenhuis

- Bij hevige pijnklachten die niet afnemen als u pijnstillers gebruikt.
- Bij hevig bloedverlies of wondlekkage die zelfstandig niet te stelpen is.
- Bij koorts, een temperatuur hoger dan 38,5 °C.
- Als de wond gezwollen en rood is en warm aanvoelt.

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

- Indien problemen of vragen kunt u, contact op nemen met de poli orthopedie: 075 650 21 05
- Buiten kantoor tijden dient u contact op te nemen met de Spoedeisende Hulp 075 650 26 00