

Richtlijnen na operatie aan de kruisband

Inleiding

U bent geopereerd aan uw voorste kruisband met als doel de knie te stabiliseren. In deze folder vindt u instructies voor na de operatie. Het is goed u te realiseren, dat uw persoonlijke situatie af kan wijken van de informatie in deze folder.

De eerste dagen na de operatie

Als u onder algehele narcose bent geopereerd, kunnen uw concentratie en beoordelingsvermogen verminderd zijn. Let daarom op het volgende:

- rust voldoende;
- gebruik kleine, licht verteerbare maaltijden;
- gebruik geen alcohol;
- rijd geen auto, motor of bromfiets;
- hanteer geen scherpe voorwerpen.

Keel en spierpijn komen regelmatig voor. Ook kunt u enige tijd na de operatie sneller vermoeid raken. Dit is normaal en gaat vanzelf over. Sommige mensen hebben last van een doof gevoel naast het litteken.

Bij pijn kunt u paracetamol gebruiken: tot drie keer toe twee tabletten van 500 mg per dag.

U heeft een apotheekrecept en een instructie meegekregen voor antistolling injecties.

Het drukverband en de scopiepleister mag u na twee dagen verwijderen.

Activiteiten en belasting na de operatie

Wij adviseren u om het been gedurende de eerste weken zoveel mogelijk hoog te houden, dit om opeenhoping van bloed (stuwing) in de voet te voorkomen.

Op het formulier 'Instructie bij ontslag chirurgie' leest u in hoeverre u uw been mag belasten, met behulp van elleboogkrukken.

U krijgt een machtiging voor fysiotherapie mee naar huis. De fysiotherapeut heeft u informatie gegeven over oefeningen en het verdere beleid.

Het duurt ongeveer zes weken voordat de pees vastgegroeid is aan het bot. De fysiotherapeut bij wie u revalideert, bespreekt met u het beleid ten aanzien van het hervatten van uw werkzaamheden.

Na de controle op de polikliniek (zie onder), mag u weer fietsen, autorijden en lopen zonder krukken.

Controle

Na ongeveer zes weken komt u voor controle naar de Polikliniek Orthopedie.

Vragen en problemen

Als u na thuiskomst nog vragen heeft of onverwachte klachten krijgt, dan kunt u altijd via het ziekenhuis uw behandelend specialist opbellen. Als deze niet bereikbaar is, verbindt men u door met het dienstdoende avond- of nachthoofd. U kunt dan met deze de vragen of klachten bespreken. Het telefoonnummer van het ziekenhuis is 020 - 755 7000.

In de volgende situaties altijd het ziekenhuis bellen:

- bij koorts boven de 38,5 graden C;
- bij het ontstaan van een abnormale roodheid en of zwelling van het operatie gebied;
- bij niet te onderdrukken pijn.

Opmerkingen over deze folder

Ontbreekt er informatie in deze folder of is iets onduidelijk beschreven, dan horen wij dat graag. U kunt uw opmerkingen doorgeven via voorlichting@zha.nl.