

Richtlijnen na arthroscopie

Inleiding

U heeft een behandeling onder narcose ondergaan waarbij een arthroscopie van uw knie, schouder, pols of enkel werd verricht. Mogelijk werd er ook een chirurgische ingreep gedaan.

De eerste dagen na de ingreep

Als u onder algehele narcose bent geweest adviseren wij u, de dag van de operatie en de dag erna, het volgende: blijf thuis, rust veel, gebruik kleine licht verteerbare maaltijden, gebruik geen alcohol, rijd geen auto, motor of (brom)fiets en hanteer geen scherpe voorwerpen. Uw concentratie- en beoordelingsvermogen kunnen namelijk verminderd zijn na de narcose. Regelmatig komen keelpijn en spierpijn voor na de operatie. Dit is normaal en gaat meestal vanzelf over. Tevens kan het zijn dat u nog enige tijd na de operatie snel vermoeid bent.

Pijn

Eventuele napijn mag met bekende pijnstillende middelen, bijv. paracetamol 500 mg, maximaal 3000 mg per dag, worden bestreden.

Verband

Als het behandelde gewricht na de operatie is voorzien van een drukverband dan mag dat de volgende dag 's avonds worden verwijderd. U kunt dan gewoon weer douchen.

Treedt er na het verwijderen van het verband enige zwelling op van het gewricht dan hoeft u zich hierover niet ongerust te maken. Het is wel een reden iets rustiger aan te doen.

Pleisters

Als er pleisters zijn geplakt dan geldt het volgende advies: vallen de pleisters eraf en zijn de gaatjes in de huid nog niet dicht, dan doet u er weer een pleister op. Meestal zijn de gaatjes na drie dagen dicht. In het algemeen kunt u de pleisters na enkele dagen zelf verwijderen.

Oefenen

U kunt gewoon lopen, maar gebruikt u (in overleg met de arts) ongeveer twee dagen de krukken. Daarna kunt u zonder krukken lopen. Betreft het een arthroscopie en/of operatie van de knie dan begint u de dag na de ingreep met spierversterkende oefeningen. De

eenvoudigste oefening is het gestrekt heffen van het been. Zonodig kan deze oefening verzaamd worden door een klein gewicht over het onderbeen te hangen. Ook kunt u regelmatig de bovenbeenspieren aanspannen (met een gestrekte knie).

Controle

Twee weken na de operatie heeft u een belafpraak met de assistente, tenzij anders afgesproken. U heeft een kaartje met de datum van uw afspraak meegekregen.

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.

Met vragen en problemen kunt u ook terecht bij de huisarts.

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.

Aandachtspunten voor (verzorging) thuis

Volg de instructie van de verpleegkundige, de aangekruiste helpen als geheugensteun.

Lichamelijke activiteiten hervatten

- ◇ Normaal zoals gebruikelijk
- ◇ Mag lopen
- ◇ Licht belasten _____
- ◇ Niet sporten _____ gedurende: _____
- ◇ Douchen _____
- ◇ Bad _____

Extra (oefeningen) doen

- ◇ _____
- ◇ Beslist niet doen: _____

Werkzaamheden hervatten als u daartoe in staat bent

- ◇ Ja, u mag dit zelf bekijken
- ◇ Nee voorlopig niet _____ gedurende: _____
- ◇ Werkzaamheden aanpassen: _____

Voeding

- ◇ Normaal (licht verteerbaar)
- ◇ Zacht dieet: _____ gedurende: _____
- ◇ Vloeibaar: _____
- ◇ _____

Wondverzorging en behandeling

- ◇ Verband verwijderen na: _____
- ◇ _____
- ◇ _____

Innemen voorgeschreven pijnmedicatie

- ◇ Zoals voorgeschreven en aan u geïnformeerd
- ◇ Volgens meegegeven recept
- ◇ _____

Overige (eigen) medicatie

- ◇ N.v.t.
- ◇ Gewoon doorgaan en hervatten
- ◇ Aanpassen en/of extra medicatie _____

In de volgende situaties moet u contact opnemen met het ziekenhuis:

- Nabloeden
- Overmatig bloedverlies
- Bij temperatuur hoger dan 38,5 °C
- Bij niet te onderdrukken pijn
- Erge zwelling van het operatiegebied