Haglund’s exostose

Operatie aan het hielbeen

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

In deze folder

Gesprek met de orthopedisch chirurg	3
Gesprek met de orthopedieconsulent	6
Gesprek met de anesthesioloog	8
Uw dagopname & operatie	10
Nacontrole op de polikliniek	14
Vragen & antwoorden	16
Belangrijk om te weten	19
Heeft u nog vragen?	20

Gesprek met de orthopedisch chirurg

De orthopedisch chirurg heeft een operatie aan het hielbeen voorgesteld.
Deze operatie wordt vrijwel altijd in dagbehandeling uitgevoerd.

Wij zetten de belangrijkste informatie nog even op een rijtje.

Een exostose is een botuitsteeksel dat ontstaat als uitsteeksel van normale botten. Door druk op een bot kan ter plaatse het bot verdikken en een uitsteeksel (exostose) ontstaan. Als door druk op het hielbeen aan de achterzijde bij de aanhechting van de achillespees een uitsteeksel ontstaat wordt dat een Haglund's exostose genoemd.
Er kan een slijmbeursje ontstaan tussen het botuitsteeksel en de achillespees. Dit slijmbeursje kan op zijn beurt, evenals de achillespeesaanhechting zelf, ook weer ontsteken door de wrijving.



Wanneer de klachten niet verdwijnen ondanks een adequate conservatieve behandeling kan er worden gekozen voor een operatieve behandeling.

In afwachting van uw operatie

Alvast klaar zetten / in huis halen / regelen

Krukken: U heeft na de operatie krukken nodig.
Deze krukken kunt u huren of kopen bij de thuiszorgorganisatie in uw regio. De krukken moet u op de dag van opname meenemen!

Als u gips krijgt na de operatie, zorg dan ook voor:

- Een losse stoel om onder de douche te zetten
- Een douchezak voor om uw enkel
- Een gemakkelijke stoel met twee leuningen
- Een voetenbank, zodat u met het geopereerde been omhoog kunt zitten
- Geen losse kleedjes op de vloer
- Een antislipmat in uw badkamer
- Als u een trap naar uw slaapkamer heeft – en u niet onbelast op de billen of hinkelend de trap op/af kunt gaan – is het raadzaam om beneden een bed neer te zetten.

Scheren

Op de operatiekamer beslist de operateur of het nodig is het operatiegebied te scheren. Het is belangrijk dat 1 week vóór de operatie uw enkel niet geschoren wordt.

Roken

Roken is slecht voor de wondgenezing en verhoogt de kans op complicaties na de operatie. Het is noodzakelijk dat u 4 weken voor de operatie volledig stopt met roken en dit minimaal 4 weken na de operatie volhoudt.

Let op:
Krijgt u vlak voor de operatie koorts of een wondje?
Neem dan contact op met de
Orthopedieconsulent 010 - 258 31 24
Een ontstekingsreactie in uw lichaam kan het herstel na de operatie beïnvloeden.

Gesprek met de orthopedieconsulent

Op het verpleegkundig spreekuur worden operatie en herstel, stap-voor-stap met u én uw partner of contactpersoon doorgesproken.

De orthopedieconsulent bespreekt met u de operatie en uw herstel na de operatie. Zij informeert u over de gang van zaken rondom de operatie en is voor en na de ingreep uw aanspreekpunt bij vragen.

Telefoon: 010 - 258 31 24
E-mail: orthoconsulent@ysl.nl

Wij adviseren altijd uw partner of contactpersoon mee te nemen. Ook voor hen is het goed te horen wat er gaat gebeuren en hoe uw herstel verloopt.

Bij het naar huis gaan heeft u een bewegingsbeperking. Wat deze beperking precies inhoudt, hoort u van de orthopedie consulent. Denk van tevoren na wat voor praktische problemen dit bij terugkeer naar huis kan geven.

Regel hulp bij thuiskomst met familie of vrienden.
Mocht u toch persoonlijke hulp willen hebben van een thuiszorgorganisatie, is het verstandig dit van te voren aan te geven bij de orthopedieconsulent. Omdat u slechts een paar uur of één nacht in het ziekenhuis bent opgenomen, is het vaak niet mogelijk dit op de dag van ontslag nog te regelen en kan het voorkomen dat de zorg pas later ingaat, als u al thuis bent.

Als u huishoudelijke hulp na ontslag nodig denkt te hebben, vraag dit dan tijdig aan bij het gemeentehuis uw woonplaats, afdeling WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning).

Gesprek met de anesthesioloog

Anesthesie is de verzamelnaam voor alle soorten verdoving.

Van de polikliniek Anesthesiologie krijgt u de folder ***'Anesthesie en pijnbestrijding'***.
http://www.yslfolder.nl/categorieen/search/ane.029

Van de anesthesioloog krijgt u uitgebreide informatie over:

- uw verdoving;
- pijn en pijnmedicatie;
- **met welke medicijnen u moet stoppen en welke medicijnen u op de dag van uw operatie gewoon moet innemen**;
- wat 'nuchter zijn' precies inhoudt en waarom dit belangrijk is.

De keuze voor de **soort verdoving** wordt pas definitief bepaald in het gesprek met de anesthesioloog.

De anesthesioloog is ook diegene die u (desgewenst) pijn- of rustgevende medicatie kan voorschrijven.

Uw dagopname

&

operatie

Een paar dagen voor uw operatie wordt u door het Planbureau gebeld en hoort u de datum en het tijdstip waarop we u in het ziekenhuis verwachten.

Nuchter zijn

Voor deze ingreep moet u nuchter zijn. Wat dit precies betekent en waarom dit zo belangrijk is leest u in de brochure *'Anesthesie en pijnbestrijding'*.

Waar meldt u zich?

U hoeft zich niet aan te melden bij de aanmeldzuil in de hal, u mag meteen doorlopen naar de afdeling Dagverpleging. Daar meldt u zich bij de balie.

Wat neemt u mee?

Denk niet alleen aan uw verzekeringspapieren, nachtgoed en toilet artikelen, maar ook aan:

- de medicijnen die u thuis gebruikt (in de originele verpakking).
- gemakkelijke kleding en schoenen.
- elleboogkrukken (u kunt ze huren of kopen bij de thuiszorgorganisatie).

Meer informatie over ons ziekenhuis en de beschikbare voorzieningen op uw kamer en buiten uw kamer, leest u in de brochure *'Dagverpleging'*.
http://www.yslfolder.nl/categorieen/search/dag.001

Het opnamegesprek

Eenmaal op de afdeling bespreekt één van de verpleegkundigen het verloop van uw verblijf in het ziekenhuis met u.
De verpleegkundige neemt samen met u kort de gegevens door zoals u deze heeft besproken met de orthopedieconsulent.

Dit doen we om te controleren of er nog iets veranderd is.

In het gesprek met de verpleegkundige is het belangrijk dat u aangeeft wie uw contactpersoon is. Deze contactpersoon wordt door ons gebeld als u na de operatie weer terug bent op de afdeling. Ook hoort uw contactpersoon hoe laat u weer mag worden opgehaald.

Wij adviseren om u na de operatie door iemand op te laten halen met een rolstoel!
In de hal staan rolstoelen waar gebruik van kan worden gemaakt. Deze rolstoel mag u meenemen naar de afdeling. U heeft dan wel een **2 euromuntstuk** nodig om het slot los te maken. Na gebruik kunt u de stoel weer terugzetten op de parkeerplaats of in de centrale hal en krijgt u uw muntstuk weer terug.

De laatste voorbereidingen op uw operatie

- U krijgt een operatiejasje aan.
- U krijgt uw pre-medicatie zoals afgesproken.

Hoe verloopt de operatie?

Via een snede, net naast de achillespees, wordt het botuitsteeksel (exostose) aan de achterzijde van de hak verwijderd. Omdat bot bij genezen altijd de neiging heeft weer nieuw bot te vormen met kans op terugkomen van de zwelling, wordt er een ruime hoeveelheid bot weggehaald. Hiermee wordt ook het probleem van de slijmbeursontsteking opgelost.

Soms moet de achillespees losgemaakt worden, u krijgt dan na de operatie onderbeengips zodat de pees weer vast kan groeien. In dat geval blijft u meestal een nachtje in het ziekenhuis.

Hoe lang duurt de operatie?

De operatie duurt ongeveer 40 - 60 minuten.

Na de operatie

Na de operatie gaat u naar de uitslaapkamer. Gespecialiseerde verpleegkundigen zorgen dat u rustig bijkomt van de operatie. Met behulp van bewakingsapparatuur worden uw lichaamsfuncties gecontroleerd. Zodra u weer voldoende wakker bent en uw algemene conditie stabiel is, gaat u terug naar de afdeling.

Is alleen uw been verdoofd tijdens de operatie?
Dan mag u direct na de operatie terug naar de afdeling en hoeft u slechts kortdurend op de uitslaapkamer te blijven.

Terug op de afdeling

De **nablijftijd** is afhankelijk van de vorm van verdoving, bijvoorbeeld:

Algehele narcose	Nablijftijd **1 - 3 uur**
Block verdoving	Nablijftijd **1 uur**
Spinaal	Nablijftijd **4 uur** U moet geürineerd hebben voor ontslag

Als u gips krijgt na de operatie, begint u – om trombose te voorkomen – de avond na de operatie met Fraxiparine.
U gebruikt deze injecties tijdens de gipsperiode.
De verpleegkundige leert u en/of u partner hoe u zelf de injectie kunt geven. Bij ontslag krijgt u een recept mee voor de Fraxiparine injecties.

Afhankelijk van de uitgebreidheid van de operatie krijgt u een drukverband om de enkel (dit drukverband blijft 2 dagen zitten) of u krijgt voor 2 tot 8 weken gips tot onder de knie.

Welke behandeling u krijgt, hangt af van de stevigheid van de achillespees. Van de orthopeed hoort u hoe lang u met krukken moet lopen en of u de hiel mag belasten.
Als de pijn onder controle is en het lopen met krukken is geoefend, mag u met ontslag. Soms is het nodig om 1 nacht in het ziekenhuis te blijven.

Het is belangrijk de voet goed hoog te leggen na de operatie. Door het hoog leggen komt er minder zwelling en druk in het geopereerde gebied, waardoor ook de pijn vermindert.

Nacontrole op de polikliniek

Als u met ontslag gaat, krijgt u een afspraak mee voor een bezoek op de polikliniek:

- ongeveer 14 dagen na de operatie: voor het verwijderen van de hechtingen;
- 6 – 8 weken na de operatie voor een controle en het bespreken van het resultaat van de operatie.

Vragen
&
antwoorden

Wij kunnen ons goed voorstellen dat u nog vragen heeft. De meest gestelde vragen beantwoorden we alvast voor u!

1. Hoe verzorg ik mijn wond?

Uw wond moet schoon en droog blijven. De huid rondom de wond kan er wat rood of geïrriteerd uitzien. De wond mag worden afgedekt met een gewone pleister die u bij de drogist kunt kopen.

- Let er op dat u rond het wondgebied geen crème of lotion gebruikt.
- De wond mag niet gemasseerd worden.

2. Wanneer mag ik weer douchen?

In principe mag u na het verwijderen van het drukverband weer douchen. Dit is dus 2 dagen na de operatie. Na het douchen, moet de pleister vervangen worden. Gebruik rond de wond geen zeepproducten.

Wanneer uw been in het gips zit, mag dit niet nat worden. U kunt het gips beschermen met een waterdichte hoes. Informatie over deze hoes kunt u krijgen op de gipskamer. De aanschaf van de hoes wordt niet vergoed door de zorgverzekeraar.

3. Hoe lang duurt het herstel en kan mijn voet nog pijnlijk blijven?

Het litteken op de hiel kan soms enkele maanden pijnlijk blijven. Het dragen van (strak) schoeisel is de eerste weken na de operatie niet goed mogelijk.

4. Hoe lang moet ik mijn pijnmedicatie gebruiken?

De pijnmedicatie krijgt u, samen met een tabletje voor de maag, voor 3 dagen voorgeschreven.
Als de pijnklachten afnemen kunt u natuurlijk de pijntabletten eerder afbouwen en daarna stoppen.

5. Hoelang moet ik injecties tegen trombose gebruiken?

De trombose injecties moet u gebruiken zo lang u gips heeft.

6. Wanneer mag ik mijn werk hervatten?

Het moment waarop u weer kunt werken is afhankelijk van het soort werk dat u doet. Bespreek dit met uw bedrijfsarts en/of uw orthopedisch chirurg.

7. Moet ik met fysiotherapie beginnen?

Dit hoort u van de orthopedisch chirurg op de polikliniek, 2 weken na de operatie.

8. Wanneer mag ik weer sporten?

Het moment dat u uw sport weer mag hervatten is afhankelijk van het type sport en de vorderingen van de revalidatie. De fysiotherapeut kan u begeleiden in het hervatten van sportactiviteiten. Het is aan te raden om een geleidelijke trainingsopbouw te volgen.

9. Wanneer moet ik contact opnemen met de orthopedieconsulent?

- Als uw wond gaat lekken
- Als uw huid rondom de wond pijnlijk/rood en warm aanvoelt
- Als u koorts krijgt

Belangrijk om te weten!

Ondanks alle zorg die wordt besteed aan de operatie en nazorg kunnen er soms toch complicaties optreden zoals:

- **Nabloeding**
  De kans dat de wond nabloedt, is de eerste 24 uur het grootst. Het risico op nabloeding bij een achillespees-operatie is klein.

- **Wondinfectie**
  De kans hierop is klein. Een wondinfectie is meestal na 5 dagen zichtbaar. De wond is dan rood en pijnlijk en uw temperatuur is verhoogd.

- **Trombosebeen**
  Trombose is een bloedstolsel (bloedprop) in het bloedvat. Door de groei van het stolsel kan het bloedvat verstoppen en uiteindelijk afgesloten raken. Het bloedstolsel kan ook loslaten en op een andere plaats in het lichaam een bloedvat afsluiten, bijvoorbeeld in de longen.
  Verschijnselen:
  - Een kuit die warm aanvoelt en pijn doet
  - Een rood en glanzend been

Neem bij één van deze verschijnselen direct contact op met het ziekenhuis.

Heeft u nog vragen?

Wij hopen u met deze folder voldoende te hebben geïnformeerd. Heeft u nog vragen over deze ingreep of de nazorg? Neem dan contact met ons op.

Orthopedieconsulent - telefoon 010 - 258 3124
E-mail: orthoconsulent@ysl.nl
Bereikbaar maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 16.00 uur.

Afdeling Dagverpleging - telefoon 010 - 258 5417
Bereikbaar maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 15.30 uur.

In het weekend - telefoon 010 – 258 5000
Vraag naar het avond-/nacht- of weekendhoofd.

Secretariaat orthopedie - telefoon 010 – 258 5083
Bereikbaar maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 14.30 uur.

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige krijgt. Vraag het hen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland**
Aanbevolen websites Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**
IJsselland Folders Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**