

Instructie bij ontslag

Arthroscopie van de knie

U was vandaag opgenomen op de dagverpleging.

Voor u naar huis ging, heeft u een aantal nazorg instructies gekregen.

In deze folder staan die instructies voor u op een rijtje.

Adviezen na de operatie

- Doe de dag van ontslag rustig aan.
- Uw been kan dan door de verdoving nog een aantal uren gevoelloos zijn. Het gevoel is meestal binnen 24 uur volledig terug.
- Beweeg regelmatig uw been om trombose te voorkomen.
- Het is noodzakelijk om de eerste tijd na uw operatie **krukken te gebruiken**. Zo voorkomt u dat u door uw knie zakt of valt.
- Als u te veel achter elkaar loopt kunnen pijnklachten en zwelling toenemen.
- Het drukverband mag u na 2 dagen verwijderen en overdag vervangen door de meegegeven elastische kous (tubigrip).
De elastische kous moet u **alléén overdag** dragen:
 - de eerste 5 dagen 'dubbelgeslagen'
 - de volgende 5 dagen 'enkel'.'s Nachts hoeft u de kous dus niet te dragen!
- U mag na 48 uur weer (kort) douchen.
- Als u de voorgeschreven medicijnen volgens voorschrift gebruikt, dan zal de zwelling afnemen en de pijn verminderen.
- Pijnmedicatie krijgt u, samen met een tabletje voor uw maag, voor 3 dagen voorgeschreven.

Controle op de polikliniek

- Uw controle afspraak vindt ongeveer 14 dagen na de operatie plaats: de hechtingen worden dan verwijderd en u krijgt een wondcontrole.

Overige aandachtspunten

- De dag van ontslag geen alcohol gebruiken.
- Als u bloedverdunners gebruikt, mag u daar de dag na de operatie weer mee starten (tenzij anders aangegeven).
- Uw wondjes moeten schoon en droog blijven. De huid rondom de wondjes kan er wat rood of geïrriteerd uitzien.
- De wondjes mogen worden afgedekt met een gewone pleister die u bij de drogist kunt kopen.
- Let op dat u rond het wondgebied geen crème of lotion gebruikt.
- De wond mag niet gemasseerd worden.
- Gebruik een loophulpmiddel totdat u goede controle heeft over uw geopereerde been en uw knie nog maar weinig zwelling vertoont. **Pas als u geen gebruik meer maakt van het loophulpmiddel mag u weer auto rijden!**

Wanneer contact opnemen?

Als u thuis last krijgt van:

- Koorts (temperatuur hoger dan 38,5)
- Wondjes gaan lekken
- Rondom uw knie de huid extreem pijnlijk, rood en warm aanvoelt
- Warme of pijnlijke kuit
- Andere medische problemen

Bel: 010 - 258 31 24 → Orthopedieconsulent, bereikbaar maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 16.00 uur. Email: orthoconsulent@ysl.nl

's avonds en 's nachts: 010 - 258 50 00

Vraag naar het avond-, nacht- of weekendhoofd.

Wij sturen u deze nazorginstructies vandaag ook via de mail