

Instructie bij ontslag

Hamerteen – klauwteen

U was vandaag opgenomen op de dagverpleging.

Voor u naar huis ging heeft u een aantal nazorginstructies gekregen.

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

Adviezen na de operatie

- De eerste 3 dagen is het belangrijk dat u uw voet goed hoog legt, bijv. op bank of stoel met een kussentje.
- Te veel achter elkaar lopen kan ervoor zorgen dat de pijnklachten en zwelling toenemen.
- U mag na 48 uur weer (kort) douchen.
- Het drukverband mag na 2 dagen verwijderd worden.
U kunt dan het wondje afdekken met een gewone pleister.
- U kunt het beste een ruime schoen aantrekken (dit geldt niet wanneer u een pennetje in uw teen heeft).
- Als u een achtervoetloop heeft, dan moet u deze 6 weken gebruiken.
Als uw teen zich heeft hersteld en de zwelling is verdwenen, dan kunt u weer normale schoenen dragen. U mag dan ook weer intensiever bewegen / sporten.
- Beweeg, - wanneer u zit - regelmatig uw enkel en uw knie om trombose te voorkomen.
- Als u zich goed aan deze instructies houdt, hoeft u meestal geen pijnstillers te gebruiken. Als hoog leggen onvoldoende helpt, kunt u een eenvoudige pijnstiller nemen zoals **paracetamol**.

Controle op de polikliniek

- Ongeveer 2 weken na de operatie worden uw hechtingen verwijderd. Als u een pennetje in uw teen heeft, wordt deze 4-6 weken na de operatie verwijderd. Dit is vrijwel pijnloos.

Overige aandachtspunten

- De dag van ontslag niet zelf aan het verkeer deelnemen. U mag weer autorijden als u voldoende hersteld bent en de pedalen met uw geopereerde voet kunt bedienen. **Autorijden met een spalk, achtervoetloopschoen of pennetje wordt sterk ontraden.**
- De dag van ontslag geen alcohol gebruiken.
- Volg het pijnschema op de zakjes met pijnmedicatie die u in het ziekenhuis heeft gekregen.
- Als u bloedverdunners gebruikt, mag u daar de dag na de operatie weer mee starten (tenzij anders aangegeven).

Wanneer contact opnemen?

Als u thuis last krijgt van:

- Koorts (temperatuur hoger dan 38,5)
- Abnormale zwelling van de wond
- Nabloeding
- 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