



# Instructies na ontslag bij orthopedische operatie

U heeft in Gelre ziekenhuizen een orthopedische ingreep ondergaan. Voor een goed herstel is het belangrijk dat u thuis bepaalde instructies volgt. De instructies die voor u van belang zijn, zijn aangekruist.

## Instructies

- Doe de eerste dagen na de ingreep rustig aan, luister naar uw eigen lichaam.
- Indien nodig koelt u het geopereerde gebied met een cold pack dat omwikkeld is met bijvoorbeeld een washandje.
- U mag gedeeltelijk belast mobiliseren.
- U moet onbelast mobiliseren.
- U mag belast mobiliseren.
- U mag niet fietsen gedurende 6 weken (wel hometrainer in overleg met de arts/fysiotherapeut). Autorijden in overleg met de arts.
- Geopereerde been mag niet naar achteren en opzij gedraaid worden (zoals opstap herenfiets).
- U mag niet bukken of hurken gedurende 12 weken.
- U mag niet in een te diepe stoel of bank gaan zitten.
- Sla uw benen niet over elkaar.
- U mag ook op uw zij slapen.
- Ga geregeld wandelen.
- Als uw geopereerde been dik wordt, leg dan uw been hoog als u zit.
- Als uw geopereerde been dik wordt, draag dan overdag een elastische kous tot onderaan de knie.
- Laat de brace dag en nacht om gedurende 6 weken, daarna alleen overdag. De arts spreekt met u af hoe lang.
- Draag overdag een sling of mitella tot de volgende polikliniekcontrole.
- Slaap met een kussen onder de geopereerde arm.
- Draag een actimove umerus de eerste week dag en nacht, dan 5 weken alleen 's nachts en overdag een sling.
- Draag een actimove umerus dag en nacht tot de eerste polikliniekcontrole.
- Ga thuis door met de oefeningen die in het ziekenhuis zijn geleerd.
- Haal regelmatig uw geopereerde arm uit de mitella of sling om de elleboog losjes te strekken, buigen en draaien.
- U mag niet actief heffen met de schouder.
- In overleg met uw arts of fysiotherapeut mag u uw werk hervatten.



## Medicijnen

- Gebruik uw medicijnen volgens voorschrift.
- Gebruik bij pijnklachten na de ingreep paracetamol 500 mg. Maximaal 8 tabletten per 24 uur. Bouw dit geleidelijk af.
- Tot 5 weken na de operatie gaat u door met fraxiparine spuiten.
- Tot ... .. weken na de operatie gaat u door met fraxiparine spuiten.
- Tot 4 weken na de operatie blijft u een maagbeschermer gebruiken.
- U kunt voorgeschreven medicijnen ophalen bij de apotheek die met u is afgesproken.

## Wondverzorging

- De eerste 24 uur na de operatie mag u niet douchen. Hierna mag u douchen en mogen de wond of de hechtingen nat worden. U mag niet met de hechtingen in bad of gaan zwemmen. Verschoon de pleister na het douchen.
- Verschoon dagelijks de wond als deze nog bloedt.
- De wondpleister mag na 5 dagen verwijderd worden, mits de wond droog is.
- U kunt verbandmateriaal ophalen bij uw apotheek.
- De wijkverpleegkundige moet de wond ... .. per dag verzorgen.
- Laat het drukverband ... .. dagen zitten.
- Het drukverband wordt bij de polikliniekcontrole verwijderd.
- De hechtingen/ nietjes worden tijdens de polikliniekcontrole verwijderd.
- De knoopjes van de hechtingen mogen 2 weken na de operatie verwijderd worden, door uzelf (met een schone schaar) of door uw huisarts.
- De hechtingen zijn oplosbaar.
- Het gips wordt bij de polikliniekcontrole verwijderd.
- U krijgt loopgips tijdens de polikliniekcontrole.

## Fysiotherapie

- U maakt een afspraak met uw eigen fysiotherapeut.
- U start met fysiotherapie nadat u voor polikliniekcontrole bent geweest.

## Wanneer contact opnemen?

Neem bij acute problemen, zoals erg nabloeden, extreme pijn en hoge koorts na de operatie, contact op met:

### **Vanavond, vannacht en/of in weekend:**

- Spoedeisende Hulp
- Tel: 0575 – 59 23 56

### **Polikliniek Orthopedie:**

- maandag t/m vrijdag
- 8.30 - 16.30 uur
- Tel: 0575 – 59 28 20

## Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Stel deze dan tijdens een eventueel volgend polikliniek bezoek of neem contact op met polikliniek Orthopedie.