

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.

Verpleegkundige instructies

- Doe de eerste dagen na de ingreep rustig aan, luister naar uw eigen lichaam.
- Indien nodig: koel het geopereerde gebied met een coldpack dat omwikkeld is met bijvoorbeeld een washandje.
- U mag gedeeltelijk belast bewegen (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.
- Sla uw benen niet over elkaar.
- U mag op uw zij slapen.
- Ga regelmatig wandelen.
- Als uw geopereerde been dik wordt, leg dan uw been hoog als u zit.
- Laat de brace dag en nacht om gedurende 6 weken, daarna alleen overdag. De arts spreekt met u af hoe lang dit nodig is.
- Draag overdag een sling of mitella tot de volgende polikliniek controle.
- Slaap met een kussen onder de geopereerde arm.
- Draag een immobilizer dag en nacht tot de eerste polikliniek controle.
- Ga thuis door met de oefeningen die in het ziekenhuis zijn geleerd.
- Haal regelmatig uw geopereerde arm uit immobilizer 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 4 keer 2 tabletten per 24 uur. Bouw dit geleidelijk af.
- Tot weken na de operatie gaat u door met fraxiparine spuiten.
- 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, maar mogen de witte pleister niet nat worden, deze moeten dan vervangen worden.
- Verschoon dagelijks de wond als deze nog bloedt.
- Verschoon de witte pleister na het douchen, de doorzichtige mag blijven zitten, deze is water dicht.
- Laat de pleister 14 dagen zitten tot de volgende polikliniek afspraak. Komt er toch water onder de pleister? Verwijder deze pleister dan. Er hoeft dan geen pleister meer op de wond, mits deze 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 polikliniek controle verwijderd.
- De hechtingen/ nietjes worden tijdens de polikliniek controle 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 polikliniek controle bent geweest.

Poliklinische controle

- U heeft een poliklinische afspraak ontvangen.
- Uw poliklinische afspraak is te vinden in mijn Gelre. Heeft u binnen 5 werkdagen geen bericht gehad? Neem dan contact op met de polikliniek Orthopedie.

Wanneer contact opnemen?

Bij acute problemen door de ingreep of operatie moet u direct contact opnemen. Dit zijn:

- Erg nabloeden
- Koorts hoger dan 38 graden
- Extreme pijn

Tot aan uw polikliniekcontrole kunt u contact opnemen met:

Polikliniek Orthopedie, maandag t/m vrijdag: 8.30 – 16.30 uur:

- Gelre Apeldoorn: 088 - 105 3368
- Gelre Zutphen: 088 - 105 3369

Buiten kantooruren, Z.O.Z.

Bij problemen die niet kunnen wachten tot de volgende werkdag:

Maandag t/m vrijdag, buiten openingstijden polikliniek 16.30 – 8.30 uur:

- Verpleegafdeling Orthopedie Apeldoorn (B6): 055 - 581 8801
- Verpleegafdeling Orthopedie Zutphen (3D1): 088 - 105 3617

Weekend, van vrijdagavond 17.00 uur tot maandagochtend 08.00 uur:

- Spoedplein Apeldoorn: 085 - 079 1110
- Spoedplein Zutphen: 088 – 105 3630