

Clientinformatie

Enkelarthrodese



Contactgegevens:

Bergmanclinics Bewegen Breda

Takkebijsters 5A

4817 BL Breda

t: 088 9000 500

email: bewegen.breda@bergmanclinics.nl



Inhoudsopgave

Vorbereiden op de operatie

- Vooraf regelen
- Roken
- Eten en drinken
- Medicijnen
- Persoonlijke verzorging
- Meebrengen naar de kliniek

De operatiedag

- Melden
- Vorbereidingskamer
- Uitslaapkamer
- Dagbehandeling
- Ontslag
- Bewegen na de operatie
- Wondverzorging
- Persoonlijke verzorging
- Medicatie
- Zwelling en pijn
- Overige adviezen

U bent weer thuis

- Nacontrole/ contactmomenten
- Direct telefonisch contact opnemen
- Gipsverband informatie
- Complicaties
- Veel gestelde vragen

Fysiotherapie

- Fysiotherapie en revalidatie thuis

Voorbereiden op de operatie

Uw behandelend specialist en anesthesioloog hebben uw medische situatie beoordeeld. Indien er **veranderingen in uw gezondheidstoestand** plaatsvinden vernemen wij dat graag zo spoedig mogelijk. Neem daarvoor contact op met de kliniek Breda.

Vooraf regelen

In de periode na de operatie heeft u mogelijk meer hulp nodig dan anders. Boodschappen doen, koken of huishoudelijke klussen zijn deze periode lastig. Zorg ervoor dat u hier tijdig iets voor regelt. Hulpmiddelen zoals krukken of een douchestoel kunt u lenen, huren of kopen bij thuiszorgwinkels. Als u de voorkeur geeft aan herstellen in een zorghotel dan mag u dat zelf voorafgaand aan de opname regelen.

Roken

Roken is nadelig voor de wondgenezing en verhoogt het risico op o.a. een infectie. Probeer om deze reden zo snel mogelijk te stoppen met roken. Wij adviseren u minstens 6 weken voor de operatie te stoppen met roken. Dit doet u voor uzelf, om de kans op schade aan uw gezondheid te beperken en het resultaat van de operatie te verbeteren.

Eten en drinken

U kunt alleen geopereerd worden als u nuchter bent. Nuchter zijn betekent dat uw maag leeg is, door een bepaalde tijd voor de operatie niet te eten en/of drinken.

Vanaf 6 uur voor opnametijd mag u niet meer eten. Tot 2 uur voor de opnametijd mag u alleen nog water, thee of koffie zonder melk (eventueel met suiker) drinken. U mag **geen** melkproducten, sappen, koolzuurhoudende dranken, kauwgom of pepermunt nuttigen.

Medicijnen

Tijdens de preoperatieve screening (POS) is met u besproken welke medicijnen u voor de operatie moet stoppen en welke medicijnen u mag blijven gebruiken. De medicatie die u normaliter gebruikt kunt u, op de ochtend van de operatie wel innemen met een klein slokje water. Neem op de dag van de operatie uw medicijnen in de originele verpakking mee naar de kliniek.

Meebrengen naar de kliniek

- Makkelijk zittende kleding, wijde broek (gips)
- Stevige schoenen die makkelijk te openen en te sluiten zijn
- Krukken (elleboogkrukken met gesloten manchet)
- Indien van toepassing: bril, lenzen, gehoorapparaat

Laat waardevolle spullen thuis!

De operatiedag

Melden

Uiterlijk 1 dag voor de operatie ontvangt u van ons een bericht waarin we de opnametijd vermelden. Op de dag van de operatie meldt u zich op de afgesproken tijd bij de balie aan de hoofdingang. De anesthesiemedewerker komt naar u toe, meet de temperatuur en neemt nog wat vragen met u door. U wordt begeleid naar de omkleedruimte, hier krijgt u een operatiejasje aan, een mutsje en overschoentjes.

Vorbereidingsruimte

Op de voorbereidingskamer wordt u aangesloten aan de monitor (hartritme, bloeddruk en zuurstofgehalte wordt gemeten. U krijgt een infuus geprikt om de volgende medicatie al toe te dienen: paracetamol en antibiotica.

Eventueel wordt er een blok (lokale pijnstilling) ingespoten via de knieholte.

(Indien u kiest voor een ruggenprik wordt dat ook hier gedaan, daarna wordt u naar de operatiekamer gereden waar eventueel nog een roesje gaat/ kan krijgen.)

Hierna wordt u naar de operatiekamer gereden waar u door de anesthesist in slaap wordt gebracht.

De operatie duurt ongeveer 1 tot 1,5 uur.

Uitslaapkamer

Na de operatie wordt u naar de uitslaapkamer gebracht waar u weer wakker wordt. Hier zullen we u ongeveer 1 uur observeren (hartritme, bloeddruk, zuurstof, pijnbeleving, misselijkheid).

Op de uitslaapkamer zal er ook een gipsverband worden aangelegd om uw onderbeen/voet.

U mag zelf naar huis bellen (dit doen wij niet automatisch)

Dagverpleging

Op de dagverpleging komt in de loop van de dag de fysiotherapeut bij u en neemt met u het operatieverslag door. Ook neemt hij/zij de oefeningen uit het protocol door en wat leefregels voor thuis. Tevens gaat de fysiotherapeut met u lopen.

U krijgt uitleg m.b.t. het spuiten van de anti-trombosespuitjes. Deze gaat u twee weken gebruiken.

Bewegen na de operatie

Na de operatie krijgt u gips voor 8 tot 12 weken, de eerste 4 tot 6 weken mag u de enkel niet belasten. Na 4 tot 6 weken krijgt u loopgips. Adviezen en oefeningen die u tijdens uw verblijf en daarna thuis zelf kunt doen leest u in deze informatiemap.

Wondverzorging

U heeft een gipsverband, de wond wordt bekeken bij de eerstvolgende controle.

Persoonlijke verzorging

Direct na de operatie ziet de huid rondom het geopereerde gebied er roze/rood van kleur uit. Dit is het restant van het desinfectiemiddel die uw behandelend arts tijdens de operatie heeft gebruikt.

Het desinfectiemiddel verdwijnt vanzelf na het wassen.

U mag vanaf de tweede dag na de operatie weer douchen. (Gips droog houden).

Dit doet u alleen maar als u zich daar goed genoeg voor voelt. Zorg daarbij voor een veilige omgeving door een handsteun of douchestoel te gebruiken.

Medicatie

U krijgt op de pijnmedicatie volgens voorschrift van de arts.

Zorg ook dat u voldoende paracetamol in huis heeft voor na de operatie, dit is niet op recept.

Uw recept voor uw medicatie wordt gestuurd naar uw eigen apotheek. In een enkel geval is het niet mogelijk uw recept elektronisch te versturen. U krijgt dan uw recept op papier mee naar huis.

Het medicatieoverzicht krijgt u mee op de dagbehandeling.

De recepten worden NIET vooraf geschreven en of verstuurd.

Zwelling en pijn

Uw onderbeen kan de eerste dagen na de operatie wat opzetten. De zwelling kan ter hoogte van de operatiewond plaatsvinden. Dit komt door een verstoorde bloed- en vochtregulatie in het been door de operatie. Wissel activiteiten/ oefeningen af met rust en leg het been in rust hoog.

Neem contact op met de kliniek als het gips te strak zit (zie gipsverbandinformatie)

Fysiotherapie

Oefenen mag u direct na de ingreep starten. De belangrijkste oefeningen zorgen voor het behouden en versterken van de beenspieren.

- 10 maal uw tenen buigen en strekken zonder enige beweging in de enkel.
- 10 maal uw knie buigen en strekken.
- Het bovenbeen 3-5 seconden aanspannen en het been heffen.

Alle bovenstaande oefeningen mag u 10 tot 15 maal herhalen, twee keer in de ochtend en middag, en één keer in de avond.

Onbelast mobiliseren met krukken:

Onbelast lopen houdt in dat u **het aangedane been niet mag gebruiken** om te lopen en te staan.

Lopen:

1. neem in beide handen een kruk. Let bij krukken met een voorgevormde handgreep goed op dat u kijkt naar de
2. linker en rechter kruk;
3. ga goed rechtop staan en neem steun op uw gezonde been;
4. houd uw aangedane been los van de grond door de knie wat te buigen;
5. zet de krukken tegelijkertijd een stukje naar voren en neem steun;
6. stap nu met uw gezonde been tot aan of voorbij de krukken;
7. zet daarna beide krukken weer naar voren en herhaal zo de voorgaande stappen.

Tip:

- zet de krukken niet te ver naar voren;
- plaats de krukken niet te ver uit elkaar, ongeveer schouderbreedte;
- zorg ervoor dat de ellebogen richting het lichaam worden gehouden en houd deze gestrekt.

Onbelast traplopen:

Met krukken de trap op is moeizaam en niet altijd verstandig. Daarom raden wij nog altijd aan dit tot het minimum te beperken.

Wanneer u zeker weet dat u stabiel en gecontroleerd de trap op kunt, let dan op de volgende regels:

- ga zo dicht mogelijk bij de trapleuning staan;
- zorg ervoor dat u de kruk altijd goed in het midden van de traptrede plaatst en niet te dicht bij de rand.

Trap op:

1. houd met één hand de trapleuning vast en neem de beide krukken in de andere hand;
2. steun goed op de kruk en de trapleuning. Plaats het goede been op de volgende trede en zet daarna de kruk bij.

Trap af:

1. houd met één hand de trapleuning vast en neem beide krukken in de andere hand;
2. plaats de kruk één trede lager, steun goed op de kruk en de trapleuning;
3. plaats het goede been op de volgende trede

U bent weer thuis

Nacontrole/ contactmomenten

De eerstvolgende werkdag nadat u de kliniek verlaten heeft belt de verpleegkundige u op om te vragen hoe het met u gaat. Heeft u op een ander moment vragen aan de verpleegkundige? Stuur een e-mail naar: verpleegkundigspreekuur.bbr@bergmanclinics.nl

Zijn er problemen met de wond? Graag een mail naar de wondverpleegkundige met een foto van de wond, uw naam en geboortedatum naar: wondverpleging.bbr@bergmanclinics.nl

De verpleegkundigen streven ernaar binnen een werkdag te reageren.

Direct telefonisch contact opnemen

Voor **calamiteiten** en **spoedgevallen** nadat u bij Bergman Clinics Breda bent geholpen, is Bergman Clinics Breda 24 uur per dag, 7 dagen per week telefonisch bereikbaar.

Voorbeelden hiervan zijn:

- Acute zwelling, pijn en roodheid
- Koorts, koude rillingen, duizeligheid en/of zich ziek voelen
- Ernstige wondlekkage
- Een rood glanzend wondgebied
- Onhoudbare pijn na ingreep
- Acute zwelling met verharde rode kuit

Is er een medisch spoedgeval belt u ons op het spoednummer. Deze krijgt u mee bij ontslag. Bij een levensbedreigende situatie belt u natuurlijk **112**

Bij acute benauwdheidsklachten en/of pijn op de borst belt u 112

Controles na uw operatie

Er wordt voor u een controleafspraak gemaakt voor twee weken na ontslag op de poli bij de gipsverbandmeester, Dan zullen de hechtingen worden verwijderd. Daarna maakt u een afspraak voor vervolgcontrole.

Afspraak	Tijd na de operatie	Bij wie?
Controle + evt. verwijderen hechtingen	1 à 2 weken	Gipsverbandmeester
Controle + röntgenfoto	4 - 8 weken	Orthopedisch chirurg

Gipsverband informatie

U heeft een gipsverband om uw been gekregen. Dit verband is van kunststof en zorgt ervoor dat het operatiegebied in een goede stand blijft staan. Bovendien krijgen de wond, gewricht en/of pezen de nodige rust. Wij hebben u geïnformeerd hoe u het beste met het gips kunt omgaan. In deze informatie kunt u alles nog eens rustig nalezen. U leest bovendien waar u terecht kunt met vragen en/of klachten.

Wanneer is uw gipsverband volledig hard?

Een gipsverband is na 30 minuten volledig hard.

- Indien u een spalk heeft, is het altijd onbelast;
- Indien u circulair gips heeft, bepaald de specialist of het al/niet belast mag worden.

Leefregels voor gipsverband.

Droog houden:

Gips mag *niet nat* worden. Bescherm het gips bij het douchen met een speciale beschermhoes.

Jeuk en huidbeschadiging:

Jeuk wordt meestal veroorzaakt door vocht tussen de huid en het gips. Als u last krijgt van jeuk, kunt u dit het beste bestrijden door te föhnen tussen de huid en het gips (niet te heet in verband met verbranding). Gebruik in elk geval geen scherpe voorwerpen zoals een breinaald om de jeuk te bestrijden. Dit kan ernstige huidbeschadigingen veroorzaken. Huidbeschadigingen kunnen ook ontstaan door kleine voorwerpen die tussen het gips en de huid terecht komen.

Zwelling na de operatie

Leg uw ingegipste been omhoog om:

- **te voorkomen dat uw been gaat zwellen òf**
- **te zorgen dat een bestaande zwelling afneemt**
- **koelen door het gips met een ijspakking**

Als uw been in het gips zit

Leg uw been op een of meerdere kussens. Het is belangrijk dat de voet hoger ligt dan uw knie en de knie weer hoger dan de heup en dat uw hiel vrij ligt. 's Nachts kunt u een kussen aan het voeteneind onder uw matras leggen.

Bewegen

Het is belangrijk dat u oefeningen doet met het ingegipste lichaamsdeel om de bloedsomloop te stimuleren, uw gewrichten soepel te houden en de spierkracht zo veel mogelijk op peil te houden. Doe iedere oefening vijf keer achter elkaar en herhaal dit enkele malen per dag.

Beenoefeningen

- trek de uw tenen naar u toe (richting van uw neus) gedurende drie tellen, druk ze hierna 3 tellen van u af;
- zittend: til uw been gestrekt been gedurende drie tellen op;
- als uw knie niet is ingegipst: buig en stek uw knie.

Elleboogkrukken

Als u een klein stukje moet lopen (bijvoorbeeld naar het toilet), mag u NIET op het gips lopen of staan zonder gebruik van uw krukken. Als u loopgips heeft, zorg er dan voor dat u niet met dit been gaat slepen. Loop net als anders. Als u uw enkel niet kunt gebruiken, moet u kleine stapjes nemen. Onder het loopgips is meestal een zool bevestigd, die u kunt losmaken als u naar bed gaat.

De zool is vaak dikker dan een schoenzool. Om te zorgen dat u hiervan tijdens het lopen geen last heeft, kunt u aan uw niet-ingegipste been een schoen dragen met een zool of hak van vergelijkbare hoogte. Bij loopgips moet u uw been ondersteunen als u zit. Dit kunt u doen door uw been bijvoorbeeld op een krukje te leggen. Dit voorkomt zwelling van uw been en voet.

Het afhalen van gips

Als uw gips er weer af wordt gehaald, kunt u het beste krukken en stevige schoenen meenemen. U hebt deze ondersteuning in het begin nog nodig, omdat uw spieren zwak zijn

geworden. Het is mogelijk dat u in het begin een dikke enkel of voet krijgt. Dit is niet erg en gaat vanzelf voorbij maar beter is dan uw been niet te veel te belasten en hoger te leggen.

Bij welke klachten bellen kunt u contact opnemen met de kliniek?

- als uw tenen blauw, wit, koud of erg dik worden
- als uw tenen tintelen en dit niet overgaat;
- als u tenen nauwelijks kunt bewegen;
- als u pijn of een knelling voelt die niet overgaat;
- als het gips gebroken of gescheurd is;
- als het gips nat geworden is;
- als u onverklaarbare pijn in de kuit of knieholte krijgt.

Complicaties

Wondcomplicaties

Een complicatie van de wond is een infectie of een hematoom. Een infectie kenmerkt zich door zwelling, roodheid en pijn. Een hematoom is een bloeding. Vaak is er dan ook een zwelling en een bloeditstorting te zien. Hier kunt u 6 tot 12 weken last van hebben.

Doorliggen

Doorligplekken, vooral rond de hiel, kunnen al na 24 uur bedrust ontstaan. Kom daarom regelmatig uit bed en loop een stukje door het huis.

Infectie

Een infectie is een ernstige, maar zeldzame complicatie. Om het risico op infecties te verkleinen wordt preventieve antibiotica toegediend. Tevens wordt er geopereerd in een omgeving die de lucht zo schoon mogelijk houdt. Vroegtijdige herkenning van een infectie is van belang voor u. Behandeling van infecties kan op verschillende manieren plaatsvinden. U kunt via een infuus antibiotica toegediend krijgen, maar ook een operatieve ingreep kan noodzakelijk zijn om de wond te reinigen.

Trombose/longembolie

Bloedstolsels (trombose) kunnen ontstaan in een bloedvat, bijvoorbeeld door langdurig stilliggen tijdens de operatie of minder te bewegen na de operatie. Om trombose te voorkomen worden Fraxiparine injecties toegediend die het bloed verdunnen en de kans op stolsels verminderen.

Symptomen trombosebeen

- Been dat opeens opzwelt
- Zwaar gevoel of pijn in het been
- Witte, rode of blauwe verkleuring van het been
- Strakgespannen huid: rood en glanzend, met zichtbare aderen
- Lichte verhoging
- Veel pijn in het been en/of bij het lopen.
- Gevoel van zweepslag in de kuit

Symptomen longembolie kunnen zijn

- Een benauwd gevoel
- Pijn op de borst tijdens het ademen
- Hoesten, soms zit daar bloed bij
- Een versnelde ademhaling
- Een verhoogde hartslag
- Zweeten
- Een licht gevoel in het hoofd
- Een zwakkere hartslag

Preventieve maatregelen zijn vroege mobilisatie (zo snel mogelijk uit bed). Rook niet en voorkom meeroken. Drink voldoende, het liefst water.

Veel gestelde vragen

Hoe lang moet ik met krukken lopen?

Gedurende de periode dat u gips heeft, dient u te mobiliseren met krukken.

Hoe lang ben ik uit de “roulatie”?

Na een enkeloperatie moet je herstellen. Over het algemeen herstel je het meest in de eerste 2 tot 3 maanden na de ingreep. Soms duurt het echter tot een jaar om tot het eindresultaat te komen.

Wanneer mag ik na de operatie weer gaan fietsen, autorijden en/of sporten?

Pas wanneer u normaal kunt lopen zonder krukken mag u ook weer autorijden. Fietsen na overleg met uw behandelend fysiotherapeut, evenals sporten.

Wanneer mag ik weer werken?

Administratieve werkzaamheden kunt u een aantal dagen na de ingreep weer starten. Wanneer u zwaarder lichamelijk werk heeft zal het hervatten van de werkzaamheden langer duren en in overleg worden hervat.

Hoe lang blijft mijn enkel pijnlijk aanvoelen?

U zult merken dat na de operatie de pijn geleidelijk minder wordt. Verbetering is nog steeds te merken tot 12 maanden na de ingreep. Pijn bij het ‘opstarten’ zal nog enige tijd voortduren.

Mijn been is dik na de operatie, hoe lang blijft dit zo?

Zwelling van het been is na de operatie heel gewoon, u zult merken dat dit de eerste weken na de operatie vermindert. Goed oefenen is belangrijk om de zwelling te verminderen. Ook zal de zwelling verminderen als u geregeld uw been omhoog legt. Gewoonlijk verdwijnt dit tussen de 4 en 12 weken.

Mijn been/voet is bont en blauw na de operatie, is dit normaal?

Onderhuids bloed (hematoom) komt vaak voor na een operatie, het kan uitzakken naar uw tenen. Schrik hier niet van, het lichaam ruimt dit zelf op. Het kan wel 4 tot 12 weken duren eer de hematomen weg zijn.

Gebruik van antibiotica na een operatie met platen/schroeven?

Bij de operatie die u heeft ondergaan zijn er platen en schroeven geplaatst. Omdat u een dit heeft, moet u in sommige gevallen medicatie (antibiotica) gebruiken om een infectie te voorkomen.

Omstandigheden waarbij u actief moet aangeven dat u osteosynthesemateriaal heeft en mogelijk vooraf antibiotica moet gebruiken:

- Meld bij toekomstige medische behandelingen of ingrepen altijd aan uw behandelend arts dat u osteosynthesemateriaal heeft.
- Wees met name heel alert bij operaties in een geïnfecteerd gebied waar pus voorkomt.

Er is **geen** antibiotica nodig ter preventie van een infectie van osteosynthesemateriaal bij:

- Een mond- of tandheelkundige ingreep waarbij geen abces aanwezig is en/of pus verwacht wordt.
- Patiënten met een verminderde weerstand. Bij patiënten met een verminderde weerstand is geen verhoogde kans op infecties.

Het is aan te bevelen om te zorgen voor een goede gebitshygiëne en regelmatig een tandheelkundige controle te laten doen.

Fysiotherapie en revalidatie thuis

Fysiotherapie start als het gips is verwijderd na de bepaalde gipsperiode. De fysiotherapeut van Bergman Clinics Bewegen Breda zorgt ervoor dat u alle documenten ontvangt die nodig zijn voor passend vervolg bij de door u gekozen fysiotherapeut. Het gaat om de volgende documenten:

- Operatieverslag.
- Verwijsbrief fysiotherapie met protocol voor eigen fysiotherapeut

Uw vragen / aantekeningen
