

## Clientinformatie

### Kleine tenen correctie



#### Contactgegevens:

Bergmanclinics Bewegen Breda

Takkebijsters 5A

4817 BL Breda

t: 088 9000 500

email: [bewegen.breda@bergmanclinics.nl](mailto:bewegen.breda@bergmanclinics.nl)



---

## Inhoudsopgave

### Vorbereiden op de operatie

- Vooraf regelen
- Roken
- Nuchter zijn
- Medicijnen
- Meebrengen naar de kliniek

### De operatiedag

- Melden
- Vorbereidingskamer
- Uitslaapkamer
- Recepten
- Dagverpleging
- Ophalen

### U bent weer thuis

- Wondverzorging
- Nacontrole/ contactmomenten
- Complicaties
- Veel gestelde vragen

### Fysiotherapie

- Starten met fysiotherapie

- Belasten/ koelen/ pijn
- Traplopen
- Oefeningen

Fysiotherapie en revalidatie thuis

- Uw vragen en aantekeningen

## Voorbereiden op de operatie

Uw behandelend specialist en anesthesioloog hebben uw medische situatie beoordeeld. Indien er **veranderingen in uw gezondheidstoestand** plaats hebben gevonden, vernemen wij dat graag zo spoedig mogelijk. Neem hiervoor 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, een douchestoel kunt u lenen, huren of kopen bij thuiszorgwinkels.

### Roken

Roken vergroot de kans op problemen bij het herstel en rondom de operatie. Wie tijdelijk stopt (van minimaal zes weken voor de operatie tot minstens zes weken na de operatie), halveert die kans! Stoppen doet u voor uzelf, om kans op schade aan uw gezondheid te beperken en het resultaat van de operatie te verbeteren. Uw orthopedisch chirurg kan u meer informatie geven of neem contact op met uw huisarts om hulp bij stoppen met roken te krijgen.

Roken is gedurende uw opname niet toegestaan.

### Nuchter zijn

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.

**U dient 2 uur voor de opnametijd 2x 500 mg paracetamol in te nemen met een klein slokje water.**

### Meebrengen naar de kliniek

- Makkelijk zittende kleding
- Stevige schoenen die makkelijk te openen en te sluiten zijn
- Telefoon
- Elleboogkrukken (liefst met gesloten manchet)
- Indien van toepassing: bril, lenzen, gehoorapparaat

Laat waardevolle spullen thuis!

## De operatiedag

### Melden

**Uiterlijk 1 werkdag 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 trekt u een operatiejasje, een mutsje en sokken aan.

### Vorbereidingsruimte

Op de voorbereidingskamer wordt u aangesloten aan de monitor (hartritme, bloeddruk en zuurstofgehalte worden gemeten. U krijgt een infuus geprikt om vocht en medicatie toe te dienen. Dit infuus wordt gebruikt voor, tijdens en na de operatie.

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

(Indien u kiest voor een ruggenprik wordt dit ook op de voorbereidingsruimte gedaan, daarna wordt u naar de operatiekamer gereden waar u eventueel nog een roesje gaat/ kunt krijgen.)

De operatie duurt ongeveer 1 uur.

### Uitslaapkamer

Na de operatie wordt u naar de uitslaapkamer gebracht waar u weer wakker wordt. Hier zullen we u ongeveer 1 uur observeren. We houden uw hartritme, bloeddruk, zuurstof, pijnbeleving en misselijkheid in de gaten.

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

Als alles stabiel is gaat u naar de dagverpleging.

### Recepten

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

**De recepten worden NIET vooraf geschreven en of verstuurd.**

Op de dagbehandeling krijgt u een medicatie overzicht mee naar huis.

De verpleegkundige zal u laten weten of de recepten zijn verstuurd naar uw apotheek. Indien dit gelukt is kunt u deze alvast door iemand laten ophalen.

### Dagverpleging

Op de dagbehandeling krijgt u eten en drinken. De fysiotherapeut komt bij u langs en neemt met u het operatieverslag door. Ook neemt hij/zij de oefeningen uit het protocol door. Tevens gaat de fysiotherapeut met u lopen.

De verpleegkundige geeft u uitleg over het medicatie overzicht, wondverzorging en de noodnummers.

We brengen u naar de röntgenafdeling om een controlefoto te laten maken.

### Ophalen

Indien u hebt kunnen lopen (en urineren bij een ruggenprik), u alle uitleg van de verpleegkundige heeft gehad, de pijn acceptabel is en de laatste controles stabiel zijn, kunt u opgehaald worden.

(Dit kan aan de zijkant van het gebouw, laatste deur waar dagverpleging op staat)

## U bent weer thuis

### Wondverzorging

Het verband blijft 2 weken om uw voet zitten. Het wordt op een speciale manier ingezwachteld om de tenen. Dit verband mag u er thuis **niet** afhalen. Zij er problemen met het verband of met uw wond neem dan contact met de wondverpleegkundige.

Nadien:

U dient de operatiewond minimaal 3 maanden te beschermen tegen Uv-licht.

### Nacontrole/ contactmomenten

De eerstvolgende werkdag nadat u met ontslag bent gegaan belt de verpleegkundige u op om te vragen hoe het met u gaat.

### Controles na uw operatie

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

| Afspraak                        | Tijd na de operatie | Bij wie?             |
|---------------------------------|---------------------|----------------------|
| Verband verwijderen en controle | 2 weken             | Wondverpleegkundige  |
| k-draad verwijderen             | 4 weken             | Orthopedisch chirurg |

|          |          |                      |
|----------|----------|----------------------|
| controle | 12 weken | Orthopedisch chirurg |
|----------|----------|----------------------|

## Complicaties

Sommige patiënten lopen meer risico's dan andere patiënten. Er is een verhoogd risico bij:

- Suikerziekte (diabetes mellitus)
- Patiënten die met bepaalde medicijnen (immunosuppressiva) behandeld worden
- Patiënten die roken
- Patiënten met overgewicht
- Patiënten met chronische gebitsontsteking.

De laatste drie genoemde risicofactoren kunt u zelf beïnvloeden door te stoppen met roken, gezond te eten en tijdig naar de tandarts te gaan.

Hieronder worden de meest voorkomende complicaties besproken.

### 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 bloeditstorting. Vaak is er dan ook een zwelling en kan de bloeditstorting zich verspreiden onderhuids. Van een bloeditstorting kunt u 2 tot 8 weken last van hebben.

### Trombose/longembolie

Bloedstolsels (trombose) kunnen ontstaan in een bloedvat, bijvoorbeeld door langdurig stilliggen tijdens de operatie of minder te bewegen na de operatie.

### 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
- **Longembolie symptomen kunnen zijn:**
- Een benauwd gevoel
- Pijn op de borst tijdens het ademen
- Hoesten, soms zit daar bloed bij

- Een versnelde ademhaling
- Een verhoogde hartslag
- Transpireren
- 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 loop ik met krukken?

U loopt 2 weken met krukken.

### Wanneer mag ik weer autorijden/werken/sporten?

Autorijden mag tussen de zesde en de twaalfde week, wanneer u een normaal looppatroon heeft zonder gips en/of krukken. Zittende werkzaamheden kunnen binnen de eerste weken worden hervat, staand werk is afhankelijk van de belasting mogelijk tussen de 6<sup>de</sup> en 12<sup>de</sup> week. Sporten is toegestaan vanaf de 3<sup>de</sup> maand.

## Fysiotherapie

De fysiotherapeut van Bergman Clinics Bewegen Breda zorgt ervoor dat u alle documenten ontvangt. Het gaat om de volgende documenten:

- Operatieverslag.

### Instructies voor na de operatie

Bij de controle na twee weken worden het verband en de eventuele hechtingen verwijderd. U kunt eventueel douchen met een douchezak om het been.

Na de operatie draagt u vier weken een hakschoen, waarbij u de eerste twee weken gebruik maakt van krukken ter ondersteuning. Na de operatie mag de hak dan ook meteen belast worden. U mag de eerste 4 weken, in uw hakschoen, uw voet **niet** afwikkelen!

Vaak heeft u een K-Draad (ijzeren draad) in uw teen/voorvoet zitten, deze zorgt ervoor dat de botten op de juiste plek blijven tijdens herstel. De K-draad zal worden verwijderd na 4 weken als u op controle komt. Dit is een vlotte procedure waar u nauwelijks wat van merkt.

Na 6 weken gaat u de belasting rustig opbouwen in eigen schoen. Simpel gezegd: als uw voet reageert met zwelling of pijn heeft u te veel gedaan en dient u even een stapje terug te nemen. Eventueel kunt u bij pijn en zwelling koelen met cold-packs en uw voet hoog leggen.

Oefeningen ter verbetering van de circulatie mag u direct na de ingreep starten. Regelmatig bewegen vermindert de kans op trombose. De belangrijkste oefeningen zijn het strekken en het buigen van de knie, zoals u uitgelegd heeft gekregen. Het beste is om regelmatig te oefenen, in de ochtend en de middag twee keer en 's avonds een keer.

- 10 maal uw knie buigen en strekken.
- 10 maal de enkel buigen en strekken.

## Traplopen

Advies voor de operatie: oefen alvast eens thuis met krukken

Pak met één hand de leuning vast en in de andere een kruk om op te steunen. De andere kruk houdt u vast met de vingers van de hand die op de kruk steunt.

**Trap op:** eerst het niet-geopereerde been, daarna het geopereerde been bij zetten

**Trap af:** eerst het geopereerde been en de kruk neer zetten en dan het niet geopereerde been bijzetten.

## Uw vragen / aantekeningen

---

---

---

---

---

---