

Leefregels Totale knie prothese

Leefregels eerste drie maanden

- Bukken en hurken zal de eerste tijd wat moeilijker gaan, omdat u uw knie nog niet geheel kunt buigen. Wanneer het buigen van de knie mogelijk is zult u tot een bepaalde grens kunnen bukken en hurken, dit zal voor iedereen verschillend zijn.
- Geen draaibewegingen maken met de knie.
- Niet op de knieën werken (bijvoorbeeld bij tuinieren/schoonmaken).
- Probeer te voorkomen dat u valt.
- U mag langere tijd staan, gebruik wel krukken. U mag eventueel in overleg met de fysiotherapeut, zelf bepalen wanneer u de krukken niet meer gebruikt.
- Wanneer u gebruik maakt van een stoel of toilet, probeer de zithoogte goed in te schatten. Steek uw geopereerde been iets naar voren wanneer u ver moet doorzakken. Dit is nodig wanneer u uw knie nog niet geheel kunt buigen. De knie wordt op deze manier niet geforceerd.
- Om trombose te voorkomen krijgt u na de operatie nog enige weken bloed verdunnende middelen (Xarelto), tenzij er andere afspraken met u zijn gemaakt.
- Er wordt u aangeraden om de comprinetkous dagelijks te dragen, tijdens de controle afspraak wordt besproken hoelang u deze kous moet dragen.
- De eerste zes tot acht weken na de operatie is in het been een verminderde reactiesnelheid aanwezig. Hierdoor kan het autorijden bemoeilijkt worden. Op zich dient iedereen zelf te bepalen wanneer hij/zij het autorijden wil hervatten.
- Zolang u met krukken loopt kunt u beter niet zelf fietsen i.v.m. het gevaar op vallen.

Fysiotherapie

- Voor thuis moet er fysiotherapie geregeld worden om u te begeleiden. Na ontslag kunt u zelf contact opnemen met een fysiotherapeut naar keuze. De fysiotherapeut van het ziekenhuis stuurt u thuis een overdracht, welke u kan overhandigen aan uw eigen fysiotherapeut. U bepaalt in overleg met de fysiotherapeut hoe vaak en hoelang u door moet gaan met therapie.

Pijnmedicatie

- Het pijnteam schrijft basis pijnmedicatie voor. In sommige gevallen wordt er voor een paar dagen extra pijnmedicatie voorgeschreven. Dit is bij iedereen verschillend, het pijnteam informeert u over deze medicijnen en het eventuele afbouwen van deze medicijnen.

Hechtingen verwijderen

- Twee weken na de operatie word u op de poli orthopedie verwacht voor een controle afspraak bij de assistent van de orthopeden, hier worden de hechtingen ook verwijderd.

Wondcontrole

- De pleister hoeft niet elke dag verwisseld te worden. Alleen wanneer de wond heeft gelekt.
- Douchen mag met de pleister erop, na het douchen moet de pleister wel worden verwisseld.
- Let op: koorts boven de 38,5 °C, aanhoudende roodheid rondom de wond die warm aanvoelt, ernstige zwelling, aanhoudende bloedlekkage en ondragelijke pijn.

Heeft u een van deze bovenstaande symptomen?

Neem dan contact op met de poli orthopedie (tijdens kantooruren) 0513-685335. Of met de dokterswacht (buiten kantooruren) 0900-1127112. Deze kunnen u indien nodig doorverwijzen naar het ziekenhuis.