

# Totale knieprothese

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)



Noordwest  
Orthopedisch centrum

# Inhoud

Waarom is een totale knieprothese nodig?	4
Vorbereiding op opname en operatie	6
De dag van de operatie	11
De operatie	12
Na de operatie	13
Uw ontslag	14
Verder herstel na ontslag	15
Complicaties	17
Controle	18
Antibiotica uit voorzorg	18
Leefregels voor thuis	19
Uw vragen	19
Notities	22

## De behandeling kan op 2 locaties plaatsvinden:

- Locatie Alkmaar  
Verpleegafdeling orthopedie, huisnummer 240/249  
Wilhelminalaan 12, 1815 JD Alkmaar  
Telefoon: 072 - 548 2560
- Locatie Den Helder  
Verpleegafdeling chirurgische specialismen, 5-zuid  
Huisduinerweg 3, 1782 GZ Den Helder  
Telefoon: 0223 - 69 6468

U hoort van de verpleegkundige op welke locatie uw behandeling plaatsvindt.

### **Bereidt u zich goed voor**

Wilt u de behandeling in beeld zien? Kijk dan onze film 'totale knie' op [www.nwz.nl/totaleknieprothese](http://www.nwz.nl/totaleknieprothese).

### **Fotoverhaal**

In een fotoverhaal op [www.nwz.nl/totaleknieprothese](http://www.nwz.nl/totaleknieprothese) vindt u uitgebreide uitleg over de gang van zaken bij een totale knieoperatie.

Voor een goede voorbereiding vragen we u om ook dit fotoverhaal goed door te lezen. U ziet in het fotoverhaal onze locatie Alkmaar, maar het is van toepassing voor alle locaties van Noordwest Ziekenhuisgroep.

### **Onze app 'Noordwest Zorg'**

Het is belangrijk dat u zich goed voorbereid op uw operatie. Naast het lezen van deze folder, kunt u en eventueel ook uw naasten, onze app gebruiken. Hierin is alle informatie te vinden over uw behandeling. Deze handige app 'Noordwest Zorg' kunt u downloaden in de App Store of Google Play. De voor u van belang zijnde informatie is direct zichtbaar op uw tijdlijn.

**In overleg met uw orthopedisch chirurg krijgt u binnenkort in Noordwest Ziekenhuisgroep (Noordwest) een totale knieprothese, oftewel een nieuwe knie. Een totale knieprothese is geen kleinigheid. Voor een goed verloop van de ingreep én voor vlot herstel is het belangrijk dat u zich goed op de ingreep voorbereidt. In deze folder vindt u daarom uitleg over wat u voor, tijdens en na de operatie kunt verwachten.**

## ■ **Waarom is een totale knieprothese nodig?**

### **De knie**

De knie is een scharniergewricht dat bestaat uit het scheenbeen, dijbeen en de knieschijf. De uiteinden zijn bedekt met een laagje kraakbeen. Dit is een elastische laag die schokken opvangt zodat de knie soepel kan bewegen. Tussen het dij- en scheenbeen zitten een binnenste en een buitenste meniscus. Deze zorgen ervoor dat het ronde bovenbeen kan draaien op het platte scheenbeen. Middenin het kniegewricht liggen de kruisbanden. Deze voorkomen dat het onderbeen tijdens het lopen en het maken van draaibewegingen naar voren of naar achteren schiet.

### **Slijtage**

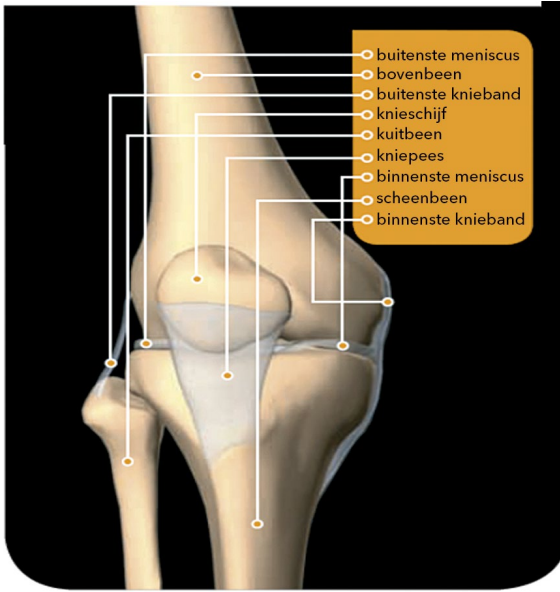
Als de kwaliteit van het kraakbeen vermindert, spreken we van slijtage (artrose). Als al het kraakbeen of het grootste deel ervan weg is, dan spreken we van een versleten knie. Omdat de botten dan over elkaar heen schuren, raakt het gewricht geïrriteerd. Dit veroorzaakt pijn. Er kan een totale knieprothese operatie overwogen worden, als fysiotherapie, medicijnen en het aanpassen van uw levensstijl onvoldoende helpen. Met het aanpassen van uw levensstijl bedoelen we bijvoorbeeld gewichtsvermindering of meer bewegen.

### **Een totale knieprothese**

Een knieprothese lijkt sterk op een normale knie en bekleedt alle beschadigde oppervlakken van uw knie. Een deel bedekt het dijbeen en een deel de bovenkant van het scheenbeen. Het kan zijn dat in sommige gevallen ook de knieschijf een nieuwe bedekking krijgt. Deze onderdelen worden met cement in uw bot vastgezet. De knieprothese is gemaakt van polyethyleen en legeringen van metaal (chroom-cobalt). Deze materialen worden goed verdragen in het menselijk lichaam. Deze prothese is goed getest en optimaal ontwikkeld.

### **Vraag gerust als iets niet duidelijk is**

U krijgt met veel verschillende zorgverleners te maken. Het zal niet meevallen om ze uit elkaar te houden of te onthouden wat ze vertellen. Aarzelt u niet om iemand naar zijn naam en functie te vragen. En vraag het gerust als iets niet duidelijk is of als u zich ergens zorgen over maakt.



## ■ Voorbereiding op opname en operatie

### Opname: uw afspraken

Binnenkort wordt u opgenomen in ons ziekenhuis. Afhankelijk waar u wordt opgenomen, krijgt u een afspraak op:

- locatie Alkmaar met het opnameplein. Op deze afdeling heeft u met diverse zorgverleners een gesprek: de anesthesioloog over de anesthesie, de verpleegkundige voor het opnamegesprek en de apothekersassistent over uw medicijnen. Deze afdeling vindt u op de begane grond bij de hoofdingang, huisnummer 068
- locatie Den Helder met de bovengenoemde zorgverleners. Veelal wordt geprobeerd de afspraken op dezelfde dag te maken

De afdeling, die uw opname regelt, informeert u over de bovengenoemde afspraak of afspraken.

### Gesprek met de anesthesioloog

U krijgt voor de operatie een vorm van anesthesie, narcose bijvoorbeeld. U heeft daarom een gesprek met de anesthesioloog. De anesthesioloog bespreekt het volgende met u:

- uw gezondheidstoestand
- welke vorm van anesthesie die u krijgt: algehele anesthesie (narcose) en/of regionale anesthesie (bijvoorbeeld een ruggeprik)
- het eventueel aanpassen van uw medicijnen rond de operatie
- informatie over niet eten en drinken (nuchter zijn)

Meer informatie vindt u in de brochure 'Goed voorbereid op uw operatie'. Op locatie Alkmaar krijgt u deze van het opnameplein, op locatie Den Helder van de polikliniek anesthesiologie.

### Gesprek met de verpleegkundige

U krijgt van de verpleegkundige uitleg over uw opname. Verder bespreekt de verpleegkundige het volgende met u:

- uw thuissituatie
- wat u vóór uw opname moet regelen voor goed herstel thuis: denk aan even-

tuele hulp en/of hulpmiddelen

- eventuele bijzonderheden rondom uw verzorging

Verder controleert zij u op wondjes.

### **Gesprek met de apothekersassistent**

Het is belangrijk dat in het ziekenhuis bekend is welke medicijnen u gebruikt. U geeft dit daarom door aan de apothekersassistent. Neem ook uw medicijnen mee:

- alle medicijnen die u op dit moment mét en/of zónder recept gebruikt (vitamines of homeopathische medicijnen bijvoorbeeld): neem ook alle verpakkingen mee
- een overzicht van alle medicijnen die u op dit moment gebruikt: u kunt een actueel overzicht bij uw eigen apotheek opvragen

### **Nuchter zijn**

U moet voor de operatie nuchter zijn. Dit betekent dat u een periode voor de operatie niet mag eten en drinken:

- tot 6 uur voor de opname ontbijten/lunchen:  
alleen toegestaan is brood, ontbijtkoek, beschuit, boter, kaas, vleeswaren, zoet beleg, melkproducten, thee en koffie eventueel met suiker en melk
- tot 2 uur voor de opname alleen nog helder vloeibaar drinken:  
alleen toegestaan is water, limonade (zonder prik), thee en koffie zonder melk (eventueel met suiker) en heldere appelsap

### **Operatiedatum**

Hoe u instructies ontvangt over uw opname, is per locatie verschillend. Lees goed de informatie van de locatie waar u wordt opgenomen.

#### **Locatie Alkmaar**

U krijgt van de afdeling planning orthopedie de operatiedatum. Daarna belt u 1 werkdag voor de operatiedatum met de planning orthopedie. Dit kan tussen 09:30 en 10:00 uur, telefoon 072 - 548 4401.

U krijgt dan de volgende instructies:

- waar en hoe laat u voor uw opname en operatie wordt verwacht
- vanaf welk tijdstip u niet meer mag eten en drinken

Zo nodig krijgt u ook nog andere instructies.

### **Locatie Den Helder**

U ontvangt schriftelijk van de afdeling planning orthopedie de operatiedatum.

Ongeveer 1 week voor uw geplande opname krijgt u schriftelijk een oproep.

U leest dan:

- waar en hoe laat u voor uw opname en operatie wordt verwacht
- vanaf welk tijdstip u niet meer mag eten en drinken

Zo nodig krijgt u ook nog andere instructies.

### **Folder en filmpje**

Meer informatie vindt u ook in de brochure 'Goed voorbereid op uw operatie'. U krijgt deze brochure mee tijdens uw afspraak op:

- het opnameplein (locatie Alkmaar)
- de polikliniek anesthesiologie (locatie Den Helder)

U kunt op onze website [www.nwz.nl/operatie](http://www.nwz.nl/operatie) ook een filmpje over de voorbereiding op de operatie bekijken. U ziet alleen wat u bewust op de operatieafdeling meemaakt.

### **Zorg voor pijnstillers**

Het kan zijn dat u na de operatie thuis nog pijn heeft. Wij raden u daarom aan om voor de operatie de pijnstiller Paracetamol (500 mg) in huis te halen. Deze is verkrijgbaar bij uw drogist of apotheek.

Bij ontslag uit het ziekenhuis, krijgt u zo nodig ook nog een recept mee voor andere pijnstillers.



## **Wat neemt u mee naar het ziekenhuis?**

U neemt het volgende mee naar het ziekenhuis:

- geldig legitimatiebewijs
- zorgverzekeringspas
- alle medicijnen (met verpakking) die u thuis gebruikt
- makkelijke zittende kleding
- slippers/pantoffels en toiletartikelen
- comfortabele stevig aansluitende schoenen waar u goed op kunt lopen (geen hakken)
- elleboogkrukken (of rollator als u gewend bent om die te gebruiken)

## **U neemt zelf elleboogkrukken of een rollator mee**

Na de operatie loopt u eerst met 2 elleboogkrukken of een rollator. U neemt deze bij uw opname zelf mee. De fysiotherapeut in het ziekenhuis stelt de elleboogkrukken of de rollator op de juiste hoogte voor u af. U kunt elleboogkrukken of een rollator lenen bij een thuiszorgwinkel bij u in de buurt.

## **Niet meenemen**

Noordwest Ziekenhuisgroep raadt u af kostbaarheden, sieraden, tablets of grote hoeveelheden geld mee te nemen naar het ziekenhuis. Er bestaat altijd kans op zoekraken en/of diefstal. Als u toch besluit dergelijke goederen en/of geld bij u te houden, doet u dat voor eigen rekening en risico. Het ziekenhuis is niet aansprakelijk voor beschadiging, verlies of diefstal.

## **Ringen**

Ringen moeten af of beter nog: laat ze thuis. Als het u niet lukt de ring af te doen, laat de juwelier deze dan vóór uw opname vakkundige doorknippen. Op deze manier wordt uw ring zo min mogelijk beschdigd en kunt uw ring dan direct laten verruimen.

**Meer informatie vindt u in de brochure 'Opname, goed voorbereid naar het ziekenhuis'. U vindt deze folder op [www.nwz.nl/patientenfolders](http://www.nwz.nl/patientenfolders)**

## **Fysiotherapie thuis**

Maak een afspraak met uw eigen fysiotherapeut in de week vóór uw operatie. U gaat dan oefenen met de krukken of rollator en u leert het oefenschema. Ook maakt u alvast een afspraak voor na de operatie.

## **Fysiotherapeuten met wie wij samenwerken**

U kunt een fysiotherapeut uitzoeken via [www.netwerk-orthopedie.nl](http://www.netwerk-orthopedie.nl). Dit zijn fysiotherapeuten uit de regio Alkmaar en Den Helder waarmee onze orthopeden nauw samenwerken. Zo bieden zij u één duidelijke boodschap en één duidelijke werkwijze. Dit wil zeggen, de zorg en de voorlichting is volledig op elkaar afgestemd. Samen zorgen zij ervoor dat u snel na de ingreep kunt revalideren en snel weer op de been bent.



## **Landelijke registratie**

Uw operatiegegevens worden geregistreerd in de Landelijke Registratie Orthopedische Implantaten ([www.LROI.nl](http://www.LROI.nl)). Als u hier bezwaar tegen heeft, kunt u dit doorgeven aan uw orthopedisch chirurg.

## **Vragenlijst: PROM's**

Omdat er bij u binnenkort een knieprothese wordt geplaatst, krijgt u te maken met de zogenaamde PROM's, Patient Reported Outcome Measures. Dit is een vragenlijst waarmee het behandelingsresultaat wordt gescoord.

## **Wat betekent dit voor u?**

Op het moment dat u op de wachtlijst bent geplaatst voor een knieprothese, gaat u langs het opnameplein. Zij vragen uw e-mailadres. Als u zelf niet over een e-mailadres beschikt, kunt u het e-mailadres van een van uw kinderen of van iemand in uw familie of vriendenkring opgeven. Op dit e-mailadres ontvangt u een link, waarmee u online de vragenlijsten kunt invullen. Weet u niet hoe dit werkt, vraag dan aan iemand in uw omgeving om u te helpen.

### **3 momenten vragenlijst invullen**

Op 3 momenten wordt u gevraagd een vragenlijst in te vullen. U krijgt de eerste vragenlijsten voor de operatie, de tweede vragenlijsten 6 maanden na de operatie en de laatste vragenlijsten 1 jaar na de operatie. De vragenlijsten voor de operatie vult u in het ziekenhuis in. Dit gebeurt op de dag van het opnamegesprek. Dit is een verpleegkundig gesprek dat een paar dagen voor de operatie plaatsvindt.

De vragenlijsten die u na de operatie invult krijgt u per e-mail.

### **Onze zorg verbeteren**

Het is van groot belang dat u de vragenlijsten ook daadwerkelijk invult, aangezien we met uw informatie in staat zijn de kwaliteit van de zorg te verbeteren. Het ziekenhuis is verplicht om deze informatie te registreren. Dit kan alleen met uw medewerking, die we zeer op prijs stellen. Uw privacy wordt gewaarborgd.

Voor meer informatie over de PROM's kunt u kijken op:  
[orthopedie.nwz.nl](http://orthopedie.nwz.nl)

## **■ De dag van de operatie**

### **Locatie Alkmaar**

Wordt u op locatie Alkmaar geopereerd? Dan meldt u zich op de dag van de operatie bij de receptie. De portier wijst u de weg naar de zogenoemde electieve opnamekamer (EOK). U wordt daar ontvangen door een verpleegkundige met wie u een kort opnamegesprek heeft. U kunt dan eventuele veranderingen in uw gezondheidssituatie doorgeven en al uw vragen nog stellen. Na de operatie komt u op de verpleegafdeling orthopedie 240 of 249 te liggen.

### **Locatie Den Helder**

Wordt u op locatie Den Helder geopereerd? Dan meldt u zich op de dag van de operatie eerst bij de afdeling opname. Indien nodig gaat u nog langs het afnamelaboratorium, locatie 32, voor bloedprikken. Daarna gaat u naar de verpleegafdeling. U kunt er zelfstandig heengaan of samen met een gastvrouw. U komt te liggen op verpleegafdeling chirurgische specialismen, 5-zuid.

## Vorbereiding op de operatie

De verpleegkundige bereidt u voor op de operatie:

- zij wijst u uw bed aan
- zij meet uw bloeddruk en temperatuur
- zij geeft u een operatiejasje
- zij tekent de knie af die geopereerd moet worden
- zij meet met een speciaal echoapparaat (bladderscan) hoeveel urine in de blaas zit, nadat u geplast heeft
- zij geeft u zogenoemde premedicatie. Dit zijn pijnstillers en een tablet waar u ontspannen van wordt

## Vorbereiding in de holding

Als u aan de beurt bent, wordt u naar de holding gebracht. Dit is de voorbereidingsruimte van de operatiekamer (OK).

In de holding wordt u verder voorbereid op de operatie. Uw persoonlijke en medische gegevens worden gecontroleerd en u krijgt een warmtedeken. U krijgt bovendien een infuus met antibiotica. Dit is om infecties na de operatie te voorkomen. Ook wordt in de holding eventueel het operatiegebied onthaard.

## Controle van uw persoonlijke en medische gegevens

Om vergissingen en fouten te voorkomen, controleren we op vaste momenten voor, tijdens en na de operatie uw persoonlijke en medische gegevens: voor welke operatie u komt, aan welke zijde u geopereerd wordt en de manier van verdoven die afgesproken is (bijvoorbeeld ruggenprik of algehele narcose). Op de afdeling wordt van tevoren een pijl gezet aan de te opereren zijde. Dit wordt op de operatiekamer nog een keer gecontroleerd. De controles vinden volgens vaste voorschriften plaats. Bij elk controlemoment gaan telkens 2 of meer zorgverleners na of uw gegevens kloppen én of het hele proces rondom uw ingreep volgens voorschrift en plan verloopt.

## ■ De operatie

U wordt geopereerd door een orthopedisch chirurg of een orthopedisch chirurg in opleiding onder supervisie van een orthopedisch chirurg. De operatie duurt ongeveer 1 tot 1½ uur.

## **Drukverband**

Om het geopereerde been zit een drukverband met daaronder een speciale pleister, die circa 2 weken kan blijven zitten.

U heeft een infuus en zo nodig een blaaskatheter. Dit is een dun slangetje voor de afvoer van urine.

Als u zich goed voelt, mag u terug naar de afdeling.

Op de afdeling worden direct icepacks op de knie gelegd om de knie te koelen. Dit werkt pijnstillend en het zorgt ervoor dat de zwelling beperkt blijft.

## **Pijnbestrijding**

Voor goed herstel is het belangrijk dat de pijn draaglijk is: u moet goed kunnen doorademen en bewegen. Heeft u desondanks (veel) pijn die niet draaglijk is? Geef dit dan meteen door aan een verpleegkundige. De verpleegkundigen vragen ook zelf elke dag een paar keer of en hoeveel pijn u heeft. U geeft uw pijn een cijfer: van 0 (geen pijn) tot 10 (heel veel pijn). Zo nodig gebruikt de verpleegkundige hiervoor een soort liniaaltje.

## **■ Na de operatie**

Zodra de verdoving is uitgewerkt, gaat u onder begeleiding van een verpleegkundige of een fysiotherapeut uit bed. Dit kan alleen als u zich goed voelt en u voldoende spiercontrole heeft. Op de 1e dag na de operatie verwijdert de verpleegkundige het infuus. Dat geldt ook voor de blaaskatheter als u deze heeft. Om de stand van de knieprothese te controleren, wordt een röntgenfoto gemaakt. Hierna start u onder begeleiding van de fysiotherapeut met oefeningen:

- u leert hoe u zelf veilig in en uit bed kunt stappen
- u leert hoe u in de stoel gaat zitten en weer opstaat
- u leert lopen met de elleboogkrukken of rollator: als dat goed gaat, mag u al zelfstandig lopen.

De verpleegkundige helpt u zo nodig met uw verzorging. Ook legt zij uit hoe u allerlei dagelijkse activiteiten (ADL) het beste kunt uitvoeren.

## **Loepoefeningen met fysiotherapeut**

Onder begeleiding van de fysiotherapeut breidt u de loepoefeningen uit. U leert

traplopen met krukken en u leert het oefenschema dat achter in de folder staat. Deze oefeningen moet u thuis dagelijks doen. U krijgt verder van de fysiotherapeut een verwijzing voor uw eigen fysiotherapeut mee.

### Werken aan uw herstel

U krijgt van de fysiotherapeut een oefenschema mee. Voor uw herstel is het belangrijk dat u deze thuis doet. In ons fotoverhaal 'oefeningen fysiotherapie' leggen wij de oefeningen uit. Neem deze goed door. Het fotoverhaal is te vinden op [www.nwz.nl/totaleknieprothese](http://www.nwz.nl/totaleknieprothese)

## ■ Uw ontslag

### Ontslaggesprek

Er zijn 2 ontslagmomenten op een dag: 's morgens en 's middags. Ook in het weekend. Is uw ontslagdatum bekend, dan heeft u een ontslaggesprek met de verpleegkundige. U kunt dan al uw vragen stellen. De verpleegkundige bespreekt of u naar huis kunt of dat (tijdelijk) andere nazorg gewenst is. Verder worden de medicatie en leefregels voor thuis doorgenomen.

### Wat krijgt u mee?

U krijgt het volgende mee:

- recepten voor medicijnen: onder andere anti-tromboosespuitjes en indien nodig pijnstillers. De verpleegkundige overlegt met u of u uw eigen medicijnrecept mee naar huis neemt of dat wij deze faxen naar uw apotheek. Als u het makkelijker vindt kunt u ook de medicijnen ophalen bij de poliklinische apotheek van de locatie waar u geopereerd bent. Houdt u er rekening mee dat sommige voorgeschreven medicijnen niet geheel vergoed worden en u hiervoor moet betalen
- controleafspraken
- zo nodig een aanvraagformulier voor een röntgenfoto voor 8 weken na de operatie
- kaartje 'Antibiotica uit voorzorg'
- kaartje 'Medisch implantaat'

- evaluatieformulier patiënten-ervaring

## **Op de dag dat u het ziekenhuis verlaat**

De fysiotherapeut komt zo nodig een keer bij u langs. Zo nodig doet u onder begeleiding nog een keer (alle) oefeningen. Is de wond droog, de pijn onder controle en de fysiotherapeut tevreden over uw herstel, dan mag u met ontslag. Houdt u er rekening mee dat u eventueel langer in het ziekenhuis moet blijven. Dit hangt af van uw herstel.

## **Revalidatie**

Na de operatie volgt een periode van herstel en revalidatie. Onder begeleiding van uw fysiotherapeut leert u veilig in en uit bed te stappen en op te staan uit de stoel. Ook begeleidt de fysiotherapeut u bij de oefeningen (u bent hier in het ziekenhuis al mee gestart) voor verbetering van het functioneren van uw knie. U oefent met buigen en strekken en doet oefeningen om uw beenspieren te versterken. U loopt de eerste 2 weken met twee elleboogkrukken. U krijgt hiervoor instructies van uw fysiotherapeut, ook voor het traplopen met krukken. Daarna loopt u buitenshuis ook nog 2 weken met één kruk aan de zijde die niet geopereerd is. Afhankelijk van uw herstel kan het zijn dat , in overleg met uw fysiotherapeut, u langer met krukken moet lopen.

## **■ Verder herstel na ontslag**

### **Een terugval**

Eenmaal thuis is er de eerste dagen na het ontslag een terugval. De zwelling neemt nog wat toe en kan leiden tot meer pijn en stijfheid van de knie. Dit herstelt vanzelf als u het been regelmatig hoog legt en regelmatig rust neemt. Zolang u met 2 krukken loopt, heeft u thuis misschien nog hulp nodig. Praktische zaken waar u voor en na uw opname rekening mee moet houden, worden tijdens het opnamegesprek besproken. U kunt dan van tevoren al hulp en begeleiding regelen (als dat nodig is).

## **Hechtingen**

Uw wond kan op 2 manieren gehecht zijn:

1. met nietjes/krammetjes (agraves): de nietjes worden verwijderd na circa

14 dagen. U gaat hiervoor naar u huisarts: u maakt er zelf een afspraak voor. Of u komt naar de polikliniek orthopedie van het ziekenhuis. U krijgt dan een afspraak mee met uw ontslag

2. onderhuids oplosbaar hechtdraad: dan lossen de hechtingen vanzelf op. U hoeft niet naar uw huisarts.

Als u met ontslag gaat, dan legt de verpleegkundige u duidelijk uit of een bezoek aan uw huisarts wel of niet nodig is.

### **Wanneer waarschuwt u het ziekenhuis?**

U waarschuwt het ziekenhuis als:

- het wondgebied rood en gezwollen is
- er vocht uit de wond komt

Tijdens kantooruren: de polikliniek orthopedie van Noordwest Ziekenhuisgroep.

Dat kan op werkdagen van 08:30 tot 16:30 uur:

- locatie Alkmaar: telefoon 072 - 548 2500
- locatie Den Helder: telefoon 0223 - 69 6523

Buiten kantooruren: de verpleegafdeling orthopedie van Noordwest:

- locatie Alkmaar: telefoon 072 - 548 2560
- locatie Den Helder: telefoon 0223 - 69 6468

**Het kan zijn dat de wond na uw ontslag verzorgd moet worden door de thuiszorg. Dit wordt dan in het ziekenhuis voor u aangevraagd.**

### **Wees voorzichtig met uw knieprothese**

Het is belangrijk dat u de eerste periode extra voorzichtig bent met uw geopereerde knie. Houdt u zich daarom goed aan de leefregels die in de folder staan. Ook daarna is het belangrijk dat u voorzichtig blijft.



## ■ Complicaties

De operatie en de herstelperiode verlopen meestal zonder problemen. De kans is dus niet groot, maar houdt u er wel rekening mee dat (een van) de volgende complicaties kunnen optreden.

### **Infectie**

Rond en/of na de operatie kunnen infecties optreden. Soms nog jaren na de operatie. Bijvoorbeeld doordat een infectie op een andere plaats in het lichaam zich verplaatst naar de knieprothese.

### **Trombose**

Bij trombose wordt een bloedvat afgesloten door een bloedprop. Dit kan in het geopereerde been voorkomen of in de longen (longembolie). Om dit te voorkomen, geeft u zichzelf thuis nog 4 weken lang dagelijks een injectie met het bloedverdunnende medicijn Fraxiparine. U start hier in het ziekenhuis al mee. U of uw partner leert dit tijdens uw opname van een verpleegkundige. U krijgt bovendien de instructiekaart Fraxiparine mee.

### **Zenuwletsel**

Door druk op of rek van de zenuw kunnen tijdens of vlak na de operatie uitvalsverschijnselen optreden. Dit gaat bijna altijd vanzelf weer over. Wel kan het zijn dat uw herstel daardoor langer duurt.

### **Stijve knie**

Het kan zijn dat u uw knie na uw herstel niet voldoende kunt buigen. Dit kan problemen geven bij traplopen en/of fietsen. Afhankelijk van de ernst kan het zijn dat u een nieuwe operatie noodzakelijk is.

### **Instabiele knie**

Het kan zijn dat er te veel speling in de kniebanden ontstaat. Die knie is dan niet stabiel genoeg, waardoor u minder stevig en zeker loopt. Afhankelijk van de ernst kan het zijn dat u opnieuw geopereerd moet worden.

## Nabloeding

Direct of enkele dagen na de operatie kan er een bloeding optreden in het operatiegebied. Dit kan uw herstel wat vertragen.

### **Bij welke klachten waarschuwt u het ziekenhuis?**

Het kan zijn dat uw knie en/of been de eerste maanden na de operatie warm aanvoelt en dikker is. Ook kan er een bloeduitstorting ontstaan. U hoeft zich hier in principe geen zorgen over te maken. U hoeft hiervoor ook geen contact op te nemen. Dit verdwijnt na verloop van tijd vanzelf. Neem bij (een van) de volgende klachten wél contact op met de polikliniek/verpleegafdeling orthopedie:

- als u twijfelt over uw knie en/of (meer) pijn krijgt
- bij koorts hoger dan 38,5°C
- als de wond gaat lekken
- als uw onderbeen dik, glanzend en pijnlijk is

## ■ Controle

### **2 weken na de operatie: belafsprak**

Ongeveer 2 weken na de operatie wordt u thuis gebeld door de verpleegkundige. U krijgt dan een kort gesprek. Zij vraagt dan hoe het met u gaat, hoe het met de wond gaat en of u nog pijn heeft.

### **8 weken na de operatie**

Ongeveer 8 weken na de operatie heeft u een controleafspraken met de arts die u geopereerd heeft. Ongeveer een ½ uur voor uw afspraak laat u een röntgenfoto maken op de afdeling radiologie van Noordwest Ziekenhuisgroep.

### **1 jaar na de operatie**

Een jaar na de operatie komt u voor controle op het spreekuur. Ook voor deze controle laat u eerst een röntgenfoto van uw knie maken.

## ■ Antibiotica uit voorzorg

Het kan zijn dat uw knieprothese geïnfecteerd raakt, ook jaren later nog. Om dit te voorkomen, is het belangrijk dat u bij bepaalde behandelingen van tevoren antibiotica inneemt. Meer informatie voor u én uw behandelaars vindt u op

[www.nwz.nl/antibiotica](http://www.nwz.nl/antibiotica) en [www.nwz.nl/patientenfolders](http://www.nwz.nl/patientenfolders)

## ■ Leefregels voor thuis

Voor goed herstel is het belangrijk dat u de volgende leefregels goed opvolgt:

- u loopt de eerste 2 weken na de operatie met 2 elleboogkrukken of rollator. Daarna met 1 kruk als uw fysiotherapeut dat goed vindt
- het kan zijn dat uw been (te) dik wordt: leg uw been dan als u zit of ligt wat hoger en/of koel de knie met ice-packs
- het is belangrijk dat u zich de eerste 2 maanden na de operatie niet forceert
- zorg voor een goed looppatroon: strek uw knie goed en buig regelmatig door
- als u zonder krukken loopt mag u weer fietsen, zwemmen en autorijden

## ■ Uw vragen

Heeft u nog vragen over uw opname of de operatie?

Dan kunt u contact opnemen met de orthopedie van Noordwest Ziekenhuisgroep:

Tijdens kantooruren, de polikliniek van 08:30 tot 16:30 uur:

- locatie Alkmaar: telefoon 072 - 548 2500
- locatie Den Helder: telefoon 0223 - 69 6523

Buiten kantooruren, de verpleegafdeling:

- locatie Alkmaar: telefoon 072 - 548 2560
- locatie Den Helder: telefoon 0223 - 69 6468

## **Orthopedie**

### **Het specialisme**

Het specialisme orthopedie richt zich op onderzoek en behandeling van het bewegingsapparaat, zoals de heup, knie, wervelkolom en schouder. Dit kan bijvoorbeeld gaan om botbreuken, aandoeningen aan pezen en spieren of reumaklachten. Maar ook kinderen met aangeboren afwijkingen zoals scoliose, heupdysplasie of een klompvoet worden bij ons behandeld.

Orthopedisch chirurgen onderzoeken en behandelen patiënten met zowel eenvoudige als complexe aandoeningen en alles ertussenin.

### **Orthopedisch centrum**

Het behandelteam van orthopedie werkt binnen Noordwest Orthopedisch centrum nauw samen met andere zorgverleners. Denk aan fysiotherapeuten, radiologen, revalidatieartsen en ergotherapeuten.

Meer informatie kunt u vinden op [orthopedie.nwz.nl](http://orthopedie.nwz.nl)

## Oefeningen voor thuis

U doet 3 keer per dag de volgende oefeningen (per oefening 15 keer):

### In langzit:

1. bovenbeenspier aanspannen (knie naar beneden drukken)
2. opgerolde handdoek onder de knie: knie strekken
3. been gestrekt heffen

### Op de stoel:

4. knie buigen en strekken
5. voet op handdoek: knie verder buigen dan 90 graden
6. voet op kruk : knie laten strekken gedurende 2 minuten

### Aan het aanrecht/langs de tafel:

7. zijwaarts stappen
8. knie heffen (1 hand aanrecht, 1 hand kruk)

### Buiten lopen (opbouwen):

Verder kunt u zich houden aan de oefeningen die uw eigen fysiotherapeut heeft opgegeven.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### **Noordwest Ziekenhuisgroep**

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)

**tel** 072 - 548 4444

### **Colofon**

**Redactie** Noordwest Orthopedisch centrum  
afdeling communicatie

**Vormgeving** vormgeving Noordwest Ziekenhuisgroep

**Druk** Ricoh

**Artikel nr** 231705/2018.01

*Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie [www.nwz.nl](http://www.nwz.nl).*