

Hemi-knieprothese

Halve knieprothese

www.nwz.nl



Noordwest
Orthopedisch centrum

Inhoud

Waarom is een hemi (halve)-knieprothese nodig?	3
Vorbereiding op opname en operatie	10
De operatie	11
Na de operatie	13
Uw ontslag	13
Verder herstel na ontslag	15
Complicaties	16
Controle	17
Antibiotica uit voorzorg	18
Leefregels voor thuis	18
Uw vragen	19
Oefeningen voor thuis	20
Notities	21

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 'halve knieprothese' op www.nwz.nl/halvekniprothese.

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 hemi-knieprothese, of te wel een prothese waarbij alleen de binnenkant van uw knie vervangen wordt. Dit is wegens slijtage (artrose). De operatie 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 hemi (halve)-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). Dit kan in de hele knie of in 1 helft voorkomen. 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 hemi-knieprothese 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.



Figuur 1 & 2: Artrose van de knie gezien van voren en van de zijkant

Een hemi-knieprothese

De hemi-knieprothese is gemaakt van hoogwaardig metaal en vervangt de helft (hemi) van uw knie. Namelijk alleen de binnenste helft van uw knie. Deze helft bestaat uit de binnenzijde van uw bovenbeen (femur) en onderbeen (tibia). Tussen de metalen delen zit een vlak van zelf-smerend plastic (polyethyleen) om het gewricht vloeiend te laten bewegen. De prothesedelen worden in principe zonder cement in uw bot vastgezet. Bij sommige mensen is een indicatie om wel cement te gebruiken.



Figuur 3: Een van de door ons gebruikte prothese.



Figuur 4: rontgenfoto van een van de door ons gebruikte prothese.

Wanneer kunt u een hemi-knieprothese krijgen?

Om in aanmerking te komen voor een hemi-knieprothese moet u voldoen aan de volgende voorwaarden:

- u heeft alleen artrose aan de binnenkant van de knie
- uw voorste kruisband is intact
- u heeft geen last van reumatoïde artritis of andere vormen van artritis

De orthopedisch chirurg beoordeelt met u of u in aanmerking komt voor een hemi-knieprothese.

Wat is het voordeel van een hemi-knieprothese?

Een hemi-knieprothese heeft voordelen boven een totale knieprothese, namelijk:

- de operatie duurt korter
- het litteken is kleiner omdat er minder ruimte nodig is om de hemi-knieprothese te plaatsen
- de voorste kruisband blijft intact
- de bewegingsvrijheid van de knie na de operatie is groter
- de revalidatieperiode is korter

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

Opnameplein

Binnenkort wordt u opgenomen in ons ziekenhuis. Voor de voorbereiding op de operatie krijgt u een afspraak op het opnameplein. U heeft tijdens deze afspraak met diverse zorgverleners een gesprek zoals de apothekersassistent, anesthesioloog en verpleegkundige. Als u bloedverdunners gebruikt, heeft u ook een gesprek met een stollingsdeskundige.

U vindt het opnameplein op:

- locatie Alkmaar bij de hoofdingang, huisnummer 068
- locatie Den Helder op de 1e verdieping, nummer 18 Noord

U ontvangt een brief over de datum van uw afspraak op het opnameplein en hoe u zich op deze afspraak moet voorbereiden.

Nuchter zijn

U moet voor de operatie nuchter zijn. Dit betekent dat u een periode voor de operatie niet mag eten en drinken. Meer informatie hierover vindt u in de brochure 'Goed voorbereid op uw operatie'.

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 ontvangt schriftelijk 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 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
- zorgverzekeringsspas
- 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)

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 vakkundig doorknippen. Op deze manier wordt uw ring zo min mogelijk beschadigd en kunt u uw ring dan direct laten verruimen.

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.

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. 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.



Vragenlijst: PROMs

Omdat er bij u binnenkort een knieprothese wordt geplaatst, krijgt u te maken met de zogenaamde PROMs, Patient Reported Outcome Measures. Dit is een vragenlijst waarmee het behandelingsresultaat wordt gescoord. Met de uitslagen van deze vragenlijsten kan de kwaliteit van de zorg verbeterd worden.

Wat betekent dit voor u?

Op het moment dat de operatiedatum voor uw knieprothese bekend is, ontvangt u een uitnodiging voor het invullen van een digitale vragenlijst in het ziekenhuis. Voor invullen van deze vragenlijst is een e-mailadres noodzakelijk. Indien 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.

Drie momenten een vragenlijst invullen

Op drie momenten wordt u gevraagd een vragenlijst in te vullen. U krijgt de eerste vragenlijst voor de operatie, deze vult u in het ziekenhuis in. De tweede vragenlijst ontvangt u 6 maanden na de operatie en de laatste vragenlijst 12 maanden na de operatie. Voor de vragenlijsten die u na de operatie invult ontvangt u een link, op het door u aangegeven e-mailadres, waarmee u online de vragenlijst kunt invullen. Weet u niet hoe dit werkt, vraag dan aan iemand in uw omgeving om u te helpen.

Landelijke registratie

Uw gegevens worden geregistreerd in een nationale databank: Landelijke Registratie Orthopedische Implantaten (www.LROI.nl). Bij het verwerken van uw gegevens wordt zorgvuldig omgegaan met uw privacy.

Heeft u bezwaar, dan kunt u dit doorgeven aan uw orthopedisch chirurg.

Uw gegevens worden niet voor andere doeleinden ingezet.

■ 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
- de verpleegkundige 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 pijn 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

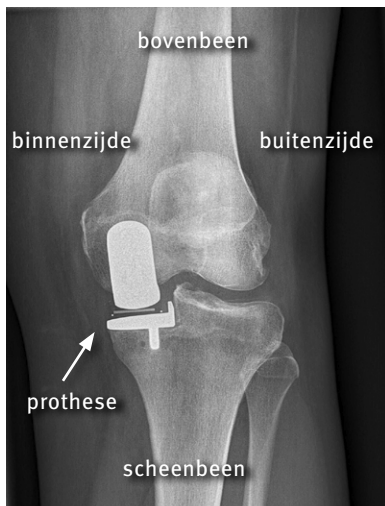
U wordt geopereerd door een orthopedisch chirurg of een orthopedisch chirurg in opleiding onder supervisie van een orthopedisch chirurg. De operatie duurt ongeveer 1 uur.

Tijdens de operatie

Er is een kleine kans dat pas tijdens de operatie duidelijk wordt dat:

- uw kraakbeenschade heeft aan de buitenzijde van uw knie
- u een scheur heeft in uw voorste kruisband

Dan kan de orthopeed besluiten om een totale knieprothese te plaatsen.



Figuur 5 & 6: geplaatste prothese gezien van de voorkant en van de zijkant.

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

Ook mag u uw been gestrekt heffen.

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

Loeпоefeningen met fysiotherapeut

Onder begeleiding van de fysiotherapeut breidt u de loopoefeningen 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.

■ 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 uitvals-

verschijnselen 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 controleafspraak met de arts die u geopereerd heeft. Ongeveer een 1/2 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 en 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

Wat mag u wel of niet doen met de prothese?

Met de prothese kunt u uw dagelijkse activiteiten comfortabel uitvoeren. Het gaat hierbij om lopen, fietsen, zwemmen, etc. Ook mag u af en toe uw been meer belasten: bijvoorbeeld lange wandelingen maken, veel traplopen, tuinieren en tillen. Schokbelastingen (hardlopen en springen) moet u vermijden. Als u jong en actief bent of als u zwaar gebouwd bent, zal de belasting van de prothese veel groter zijn. Dit kan de levensduur van de prothese verkorten. Mocht uw

hemi-knieprothese in de toekomst loslaten van het bot of anderszins falen dan kan deze vervangen worden door een totale knieprothese.

■ 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

■ Oefeningen voor thuis

U doet 1x per dag 15 keer de volgende oefeningen en breidt het uit en naar 3 keer per dag 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.

■ Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

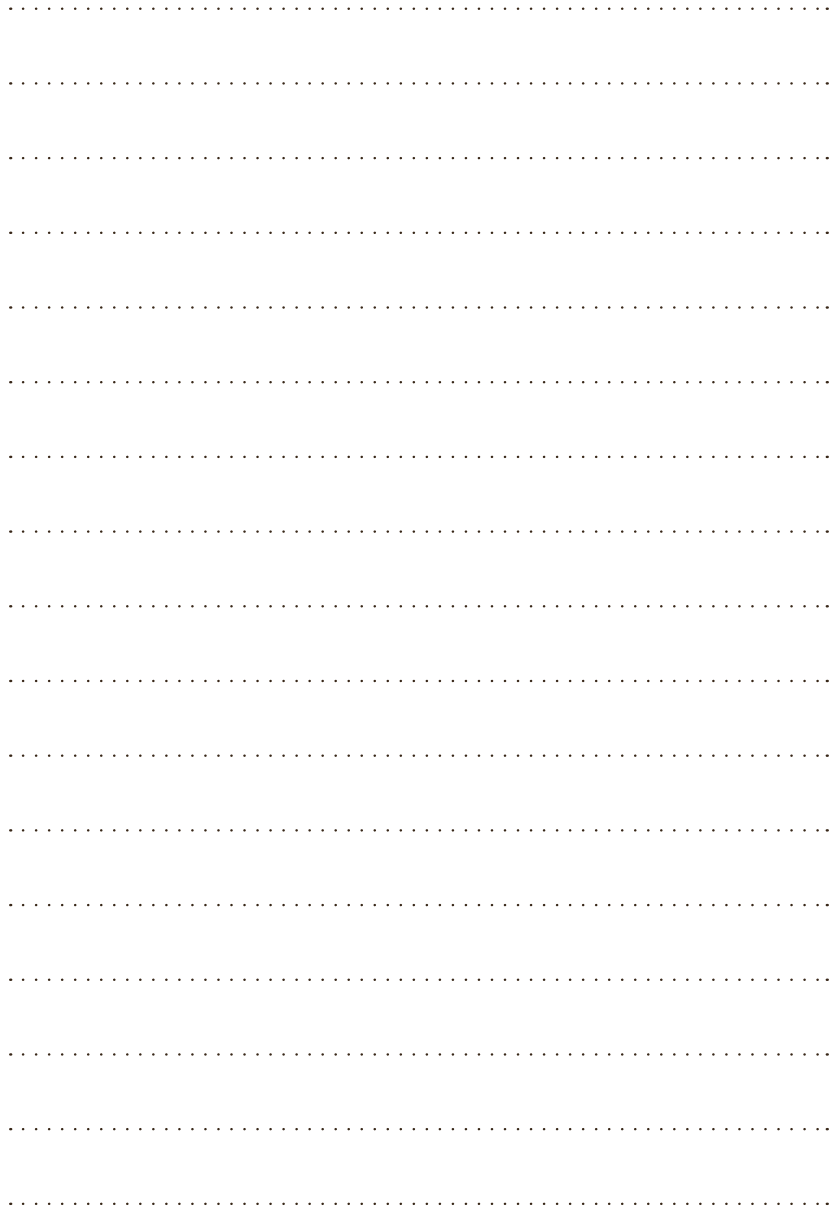
.....

.....

.....

.....

.....



Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie afdeling orthopedie
afdeling communicatie

Vormgeving vormgeving Noordwest Ziekenhuisgroep

Druk Ricoh Nederland

Artikel nr 240285/2018.12

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl.