

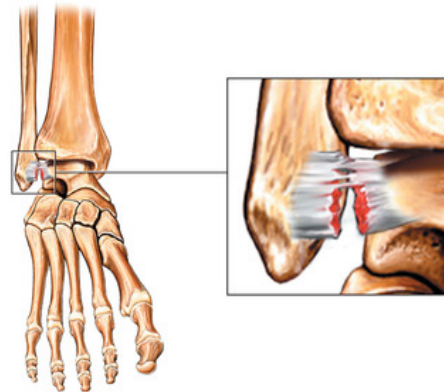
U wordt opgenomen voor een operatie aan uw enkel. Vandaag heeft uw arts u uitleg gegeven. Dit ging over de diagnose, de mogelijke behandelingen (met en zonder operatie), wat u kunt verwachten na de operatie en de mogelijke complicaties.

Inleiding

Deze brochure is een richtlijn en kan afwijken van uw situatie. U staat op de wachtlijst voor een operatie aan uw enkel, waarbij uw enkelbanden worden gestabiliseerd (enkelbandplastiek). Bij de meeste mensen met een acuut enkelbandletsel verdwijnen de klachten na een jaar vanzelf. Daarom is een operatie in de eerste fase meestal niet nodig. Ongeveer 30% van de mensen houdt echter blijvende klachten, zoals een instabiel gevoel in de enkel. Dit kan leiden tot herhaalde verzwikkingen, pijn, zwelling en stijfheid. Deze klachten worden beïnvloed door meerdere factoren, zoals de enkelbanden, de spieren, de zenuwgeleiding en het evenwicht.

De behandeling

Fysiotherapie is erg belangrijk als niet-operatieve behandeling. Hierbij wordt gewerkt aan de proprioceptie. Dit is het mechanisme waarmee spieren en pezen continu reageren op kleine veranderingen in de stand van de enkel. Deze reflexen maken de enkel stabiel en kunnen de functie van de enkelbanden vaak overnemen. Een fysiotherapeut helpt u om deze reflexen te trainen. Daarnaast kan een enkelbrace extra steun geven, bijvoorbeeld tijdens het sporten.



Bij een enkelbandplastiek wordt de enkelband strakker gemaakt en opnieuw vastgehecht aan het kuitbeen. Dit gebeurt meestal met de voorste en middelste enkelband aan de buitenkant van de enkel. Als het weefsel erg slap is, kan er een kunst-enkelband (Internal Brace®) worden gebruikt. Dit is een soort veter die voor extra stevigheid zorgt.

Vorbereiding op de operatie

Bij Thuiszorgwinkel Medipoint | Eveen kunt u twee elleboogkrukken huren. De elleboogkrukken moet u vóór de geplande operatie ophalen en meenemen naar het ziekenhuis. Het adres van Eveen Winkel vindt u onder aan deze folder.

U krijgt bij deze folder een machtiging voor **fysiotherapie**. Het is de bedoeling dat de fysiotherapeut vóór de operatie de instructies en het behandelingschema met u doorneemt. Meestal is deze afspraak enkele dagen vóór de geplande operatiedatum. U krijgt dan instructies over (trap)lopen met elleboogkrukken en oefeningen.

U hoeft géén voorbereidingen te treffen met betrekking tot ontharen.

U wordt opgeroepen door het Planbureau; u hoort dan waar en hoe laat u zich moet melden. Meestal is dat op de afdeling Dagopname. **Neem uw elleboogkrukken en een geldig identiteitsbewijs mee.** De verpleegkundige op de afdeling heeft voor de ingreep nog een kort gesprek met u over de gang van zaken. U kunt dan nog vragen stellen voordat u geopereerd wordt. Het tijdstip van opname is niet de operatietijd. De operatie vindt later plaats.

Met de anesthesioloog heeft u op de polikliniek de wijze van verdoving besproken. U kunt dit nalezen in de folder "informatie voor patiënten over anesthesie" die u krijgt tijdens uw bezoek aan de polikliniek Anesthesie.

Vitamine C

Begin 2 weken vóór de operatie met het slikken van vitamine C (500-1000mg per dag) en ga hier mee door tot ongeveer 6 weken na de operatie. Dit helpt om dystrofie te voorkomen. Vitamine C is zonder recept verkrijgbaar bij de apotheek of drogisterij.

Nabehandeling

Na de operatie krijgt u 6 weken gips. De eerste 2 weken mag u uw voet niet belasten. Daarna mag u steeds meer belasten, zolang het geen pijn doet. Na deze 6 weken gips draagt u 6 weken lang de hele dag een enkelbrace. Het eerste jaar na de operatie mag u niet zonder brace sporten. Bij intensieve sporten, zoals voetbal, basketbal, volleybal of hockey, wordt aangeraden om nog langer een brace te dragen.

Tijdens de eerste 6 weken in het gips heeft fysiotherapie weinig zin. Zodra het gips eraf is, moet u starten met fysiotherapie. In de eerste weken gaat u twee keer per week, daarna kunt u dit afbouwen.

Om trombose te voorkomen, krijgt u bloedverdunners (Fraxiparine®) via injecties onder de huid. U start hiermee op de dag van de operatie en gaat hier 6 weken mee door. De verpleegkundige geeft u instructies. Als u zelf niet kunt injecteren, is het belangrijk dat

iemand in uw omgeving dit doet. Geef dit tijdens de opname aan, zodat de verpleegkundige de instructies kan doorgeven.

Naar huis

U gaat dezelfde dag nog naar huis. Het is belangrijk dat u thuis een paar dingen heeft geregeld:

- Vervoer naar huis: U mag de eerste 6 weken na de operatie niet zelf autorijden. Dit is niet toegestaan vanwege de verzekering.
- Fysiotherapie: U heeft hiervoor een machtiging gekregen bij de inschrijving op de polikliniek, samen met deze folder.
- Hulp in het huishouden: Regel, indien nodig, iemand die kan helpen met huishoudelijke taken.

In de eerste week na de operatie moet u uw voet vaak hoog leggen om zwelling te voorkomen. Zorg ervoor dat het gips goed beschermd is en niet nat wordt. U kunt een douchehoes kopen bij de apotheek of de thuiszorgwinkel.

Poliklinische controle

Na ongeveer 1 en 6 weken wordt u terugverwacht voor een controle op de gipskamer. Als u nog geen enkelbrace heeft, wordt deze daar aangemeten. Na 6 weken heeft u ook een afspraak bij de orthopedisch chirurg, na de controle op de gipskamer. Daarna begint een intensieve revalidatieperiode bij uw fysiotherapeut. De afspraken voor de gipskamer worden voor u geregeld en krijgt u bij ontslag mee.

Mogelijke complicaties

Een enkelbandplastiek is meestal succesvol, maar er zijn ook risico's en mogelijke complicaties. Algemene risico's zijn onder andere nabloedingen, infecties, dystrofie, trombose, longembolie, en langdurige pijn of zwelling van de enkel. Om het risico op infecties te verkleinen, krijgt u voor de operatie eenmalig antibiotica. De kans op trombose wordt verkleind door antistollingsmedicatie.

We raden u sterk af om te roken in de twee weken voor de operatie. Verder kan de operatie leiden tot het beknellen of vastkleven van een huidzenuwkje in het litteken. Dit kan een tintelend gevoel of gevoelloosheid veroorzaken op een deel van de voet. Dit herstelt meestal vanzelf, vaak binnen een jaar na de operatie.

Bij problemen of vragen na uw ontslag kunt u contact opnemen met

Polikliniek Orthopedie (ma t/m vrij 08.00 uur – 16.30 uur): **075 650 2105**

Gipskamer (ma t/m vrij 08.30 uur – 16.30 uur): **075 650 7273**

Spoeisende Hulp (buiten bovenstaande tijden): **075 650 2600**

Thuiszorgwinkel Medipoint | Eveen

Bristolroodstraat 164

1503 NZ ZAANDAM

tel: (088) 102 0100

Vragen?

Heeft u na het lezen nog vragen dan kunt u deze tijdens het opnamegesprek stellen.

Tot slot

Deze brochure is bedoeld als extra informatie in het kader van het informed consent en als aanvulling op de beschikbare informatie van de Nederlandse Orthopedische Vereniging (NOV) in samenspraak met de Stichting Patiëntenbelangen Orthopedie (SPO). Voor meer informatie kunt u ook kijken op de website van de NOV (www.orthopeden.org of www.zorgvoorbeweging.nl).