

Instructies na ontslag

- U moet vervoer naar huis regelen want u mag niet zelf rijden.
- Houd het drukverband **72 uur** om en verwijder het daarna.
- U krijgt een prothese-kaartje mee naar huis met alle gegevens over uw prothese. Bewaar dit goed.
- Na het verwijderen van het drukverband moet u een TED-kous dragen om de zwelling te verminderen.
 - **Let op! Draag de kous overdag en doe hem 's avonds af. Zo voorkomt u dat de kous knelt.**
- U mag douchen, maar houd de pleister om. Zorg ervoor dat er geen water onder de pleister komt.
- De pleister mag na **5 dagen** verwijderd worden.
- Meestal wordt er gebruikt gemaakt van oplosbare hechtingen.
- Als er niet-oplosbare hechtingen (agraves) zijn gebruikt, moeten deze na **2 weken** op de polikliniek worden verwijderd.
- Als u Fraxiparine-injecties gebruikt, moet u deze blijven gebruiken tot en met **5 weken** na de operatie. Een verpleegkundige legt uit hoe u zichzelf injecteert.
- Uw knie kan dik worden door het oefenen. Leg ijs - gewikkeld in een handdoek - op de knie om de zwelling te verminderen.
- Gebruik **twee** krukken bij het lopen. U mag uw knie 50% belasten gedurende de eerste **4 weken**.

Mogelijke complicaties

- Wondinfectie of diepe infectie
Om het risico hierop te verkleinen, krijgt u voor de operatie antibiotica. Bij een infectie kan een nieuwe operatie nodig zijn om de wond schoon te spoelen. U krijgt dan ook antibiotica per infuus.
- Trombosebeen of longembolie
U kunt 5 weken bloedverdunners krijgen om dit risico te verkleinen. Dit is afhankelijk of u zelf al bloedverdunners gebruikt.
- Gevoelloosheid / doof gevoel rond het litteken
Dit komt redelijk vaak voor omdat huidzenuwtakjes, die door het gebied lopen waarin gesneden wordt, tijdens de operatie beschadigd raken.
- Stijve knie
Buig en strek uw knie regelmatig om stijfheid te voorkomen. Na 2 weken moet u uw knie tot een hoek van 90 graden kunnen buigen. Door de pijn gaat het buigen soms moeilijk. Neem daarom pijnstillers in om beter te kunnen oefenen.

Nabehandeling

Een uniknieprothese (halve knieprothese) heeft een revalidatietijd die per persoon verschilt. U bent een tijd onder behandeling bij een fysiotherapeut. De eerste zes weken zijn vaak het meest belastend. Bij sommige mensen duurt het herstel 6 tot 12 maanden. Het ontslagbericht is na een paar dagen te zien in "Mijn ZMC".

Veel gestelde vragen

- *Hoelang blijft mijn knie pijnlijk en/of dik?*
De pijn neemt geleidelijk af. U merkt nog tot **6 maanden** verbetering. De zwelling vermindert langzaam in de eerste maanden. 's Avonds kan de knie dikker zijn. Leg uw been regelmatig hoog (bijvoorbeeld op een stoel) om de zwelling tegen te gaan.
- *Hoe verzorg ik mijn wond?*
Houd de wond schoon en droog. Neem contact op met de polikliniek Orthopedie als de wond erg rood wordt op opzwelt. Of als de wond warm aanvoelt of vocht verliest.
- *Hoe vaak moet ik oefenen?*
Oefen 4 keer per dag 10 minuten. Doe de oefeningen serieus, maar forceer niet.
- *Wanneer mag ik weer douchen of in bad?*
U mag snel na de operatie douchen. Gebruik een krukje en zorg ervoor dat u niet kunt uitglijden. Vermijd in bad gaan de eerste 2 maanden om het verweken van de wond te voorkomen.
- *Wanneer mag ik weer gaan autorijden?*
U mag weer autorijden als u uw geopereerde been volledig kunt belasten en voldoende spierkracht heeft. Dit is meestal 6 weken na de operatie.
- *Welke schoenen kan ik het beste dragen?*
Kies schoenen die goed aan de voet zitten, met een brede hak. Vermijd hoge hakken en slippers in de eerste 3 maanden.
- *Mag ik sporten?*
U mag zwemmen en fietsen zodra u uw been weer volledig kunt belasten. Dit zal ongeveer 6 tot 12 weken na de operatie zijn. Andere sporten zijn beperkt toegestaan vanaf 3 tot 4 maanden na de operatie.
- *Wanneer kan ik weer werken?*
Kantoorwerk kan vaak vanaf 6 weken met aangepaste tijden. Bouw dit rustig op. Zwaar lichamelijk werk kan na 3 maanden. Tot die tijd kunt u vervangend werk doen, zolang dit geen belasting is voor de knie.

Contact

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

- Tot 16:30 uur poli Orthopedie via het Klantcontactcentrum, tel: 075 650 1265
- Na 16:30 uur afdeling Spoedeisende Hulp, tel: 075 650 2600