

## Instructies

- Er moet vervoer naar huis geregeld zijn.
- Mobiliseren **na osteotomie**;
  - Week 1 en 2 aantappend belasten (25%)
  - Week 3 en 4 met twee krukken belasten (50%)
  - Week 5 belasten met één kruk aan de goede zijde (75%)
  - Week 6 volledig belasten (100%)

Mobiliseren **Brace**; week 1; 30 graden, vanaf week 2; elke week met 30 graden erbij uitbreiden.

- Douchen en baden is toegestaan. Na 2 dagen mag de wond nat worden. De pleister mag blijven zitten.
- De pleister mag na 5 dagen verwijderd worden.
- Wond is gesloten met agraves. Deze worden 10 tot 14 dagen na de operatie verwijderd op de poli. Eventuele steristrips mogen af na 2 weken.
- U heeft na de operatie een TED kous meegekregen voor thuis. De TED kous draagt u overdag. Start u hiermee zodra het verband verwijderd is op de dag na de operatie. In de nacht moet de kous af.
- TED kous is tegen dikke benen/vocht in de benen en draagt u 2 tot 4 weken na de operatie, totdat het been overdag minder dik is.
- Bij gebruik Fraxiparine: dit doorzetten tot en met 5 weken na de operatie.
- Extension Lock Brace mag na twee weken af in de nacht.

## Mogelijke complicaties

Het is voor u van belang om te weten welke complicaties er kunnen voorkomen:

- Wondinfectie/diepe infectie.  
Er wordt vlak voor de operatie antibiotica gegeven om dit risico te verkleinen. Als een infectie optreedt, kan het zijn dat u opnieuw geopereerd moet worden (soms meerdere keren) om de wond goed te spoelen. U krijgt dan antibiotica per infuus.
- Trombosebeen of longembolie.  
U krijgt 5 weken bloedverdunners om dit risico te verkleinen.  
Voor uw ontslag wordt er door de verpleegkundige een instructie van de nadroparine injecties gegeven met behulp van een instructiekaart.
- Vertraagde bot-genezing na de osteotomie.  
Komt met name voor bij open wig procedures. Het kan zijn dat er een tweede operatie nodig is waarbij gekeken wordt of dit gedeelte inderdaad niet goed vast is gegroeid. Of dat het nodig is een stukje eigen bot (uit de bekkenkam) erbij te plaatsen om het wel goed te laten vastgroeien.
- Gevoelloosheid/ doof gevoel rond het litteken.  
Komt redelijk vaak voor omdat er verschillende huidzenuwtakjes door het incisievlak lopen.

- Matig resultaat.  
U kunt nog restklachten houden na een osteotomie. Over het algemeen is het resultaat van een osteotomie slechter te voorspellen dan van een kunstgewricht.

## **Nabehandeling**

Een tibiakop osteotomie heeft een revalidatieperiode die verschilt van persoon tot persoon. U bent enige tijd onder behandeling bij een fysiotherapeut. In ieder geval zullen de eerste zes weken tot drie maanden het meest als vervelend ervaren worden. Bij enkele patiënten duurt het echter wel een half jaar tot een jaar voordat het eindresultaat er is.

## **Veelgestelde vragen**

### *Hoe lang zal mijn knie pijnlijk blijven?*

Na de operatie zal de pijn geleidelijk afnemen. Tot drie à zes maanden na de operatie treedt er nog steeds verbetering op.

### *Hoe lang blijft mijn knie dik?*

De zwelling neemt de eerste maanden na de operatie geleidelijk af. Meestal is de zwelling 's avonds het grootst en neemt af als u blijft oefenen.

De zwelling vermindert als u regelmatig uw been hoog legt (op een stoel).

### *Hoe vaak moet ik oefenen?*

Drie maal per dag 10 minuten oefenen is voldoende. Voer de oefeningen serieus uit maar overdrijf niet.

### *Wanneer mag ik weer gaan autorijden?*

U mag weer gaan autorijden als u uw geopereerde been volledig kunt belasten en u voldoende spierkracht heeft. Dit zal ongeveer zes tot twaalf weken na de operatie zijn.

### *Wanneer mag ik weer gaan douchen/in bad?*

U kunt al snel weer onder de douche. Wij raden aan een krukje in de douche te plaatsen zodat u kunt gaan zitten tijdens het douchen. In principe mag u vanaf twee dagen na de operatie onder de douche. Zorg ervoor dat u onder de douche niet kunt uitglijden en u eventueel aan een stevige grijpstang kunt vasthouden. Het is raadzaam de eerste twee maanden niet in bad te gaan vanwege de moeilijke instap en het verweken van de wond.

### *Wat voor soort schoenen kan ik het beste aantrekken?*

Het is verstandig om schoenen te dragen die vast aan de voet zitten en een brede hak hebben. Hoge hakken en slippers moet u de eerste drie maanden vermijden.

### *Hoe verzorg ik mijn wond?*

De wond moet schoon en droog blijven. De huid rondom de hechtingen kan er wat rood of geïrriteerd uit zien. Soms is deze iets gezwollen. Dit zal langzaam afnemen. Wanneer het wondgebied erg gezwollen is, rood wordt, warm aanvoelt of als er vocht uit komt, is het verstandig contact op te nemen met orthopedisch chirurg om te overleggen wat u moet doen.

### *Mag ik sporten?*

Zwemmen en fietsen mag u weer gaan doen als u het been ook weer volledig mag belasten. Dit zal ongeveer zes tot twaalf weken na de operatie zijn. (Beperkt) sporten kan en mag weer vanaf drie tot vier maanden na de operatie.

### *Wanneer kan ik weer werken?*

Gemiddeld kunt u na drie maanden weer werken. Dit is afhankelijk van de zwaarte van uw werk en de genezing van de wond. De ARBO arts zal uw terugkeer naar het werk begeleiden.

## **Controle**

Bij uw ontslag krijgt u een afspraak mee voor nacontrole op de polikliniek orthopedie; 10 tot 14 dagen na de operatie ivm wondcontrole en agraves verwijderen. Het ontslagbericht is na een paar dagen te zien in "Mijn ZMC".

### **Wanneer moet u contact opnemen met het ziekenhuis?:**

- Bij hevige pijnklachten die niet afnemen als u pijnstillers gebruikt.
- Bij hevig bloedverlies dat door uzelf niet te stelpen is.
- Bij koorts, een temperatuur hoger dan 38,5 °C
- Als de wond gezwollen en rood is en warm aanvoelt. De wond kan open gaan en er kan wondvocht uitkomen. Er kan sprake zijn van een infectie.

Bij problemen of vragen na uw ontslag kunt u contact opnemen met het ziekenhuis:  
Tot 16:30 uur: poli Orthopedie via het Klantcontactcentrum op nummer 075 650 1265  
Na 16:30 uur: afdeling Spoedeisende Hulp op nummer 075 650 2600

Vanaf de dag na de ingreep verzoeken wij u, bij problemen, contact op te nemen met de poli orthopedie: 075 650 1265.