

U wordt opgenomen voor een operatie aan uw enkel. Vandaag ontving u van uw arts mondeling uitleg. Dit ging over de diagnose en de operatieve en niet-operatieve behandelingsmogelijkheden. Ook is de toekomstverwachting na deze operatie en de eventuele complicaties besproken. Deze folder 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).

Inleiding

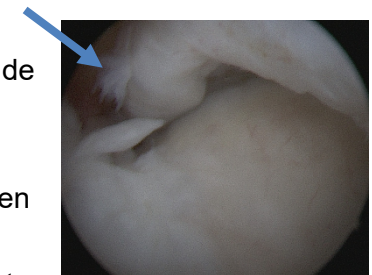
Deze brochure is een richtlijn, hiervan kan worden afgeweken. Uw orthopedisch chirurg heeft u geadviseerd een arthroscopische ingreep te ondergaan van uw enkel. Arthroscopie betekent: in het gewricht kijken. Afhankelijk van waar zich het probleem in de enkel bevindt, zal de operatie via de voorzijde (anterieur) of via de achterzijde (posterieur) van uw enkel worden verricht. Met behulp van een kijkoperatie kan litteken- en irritatieweefsel weggehaald worden.



Ook kunnen losse botfragmenten of botuitsteeksel verwijderd worden. Kleine kraakbeenletsels kunnen ook met behulp van een kijkoperatie behandeld worden. Geïrriteerde pezen achter in de enkel worden vrijgelegd. Ook kan met behulp van een kijkoperatie het enkelgewricht vastgezet worden (scopische enkelartrodese). Hiervoor verwijzen wij u naar de folder: "scopische enkelartrodese"

De behandeling

Via een klein sneetje wordt een kijkinstrument in het enkelgewricht gebracht. Dit is verbonden met een beeldscherm waarop de chirurg de operatie kan volgen. Via een spoelsysteem wordt er water in het gewricht gepompt zodat deze van binnen gecontroleerd kan worden op beschadigingen. Via een tweede sneetje kunnen werkinstrumenten (tangetje, beiteltje of een schaar) ingebracht worden om een eventuele ingreep uit te voeren. De kijkoperatie van de enkel gebeurt in dagbehandeling zodat u dezelfde dag weer naar huis kunt.



Vorbereiding op de operatie

Bij Thuiszorgwinkel Medipoint | Eveen kunt u twee **elleboogkrukken** huren. De elleboogkrukken dient u vóór de geplande operatie te halen en mee naar het ziekenhuis te nemen. Het adres van Thuiszorgwinkel vindt u onder aan deze folder.

Zodra de operatiedatum bekend is, moet u telefonisch contact opnemen met uw fysiotherapeut zodat u een afspraak kunt inplannen voor 3 tot 5 dagen na de operatie. 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 Dagopname. De verpleegkundige op de afdeling heeft op de dag van de ingreep nog een kort gesprek met u over de gang van zaken. Daar kunt u eventueel nog vragen stellen voordat u geopereerd wordt. Neem uw elleboogkrukken en een geldig ID-bewijs mee.

Het tijdstip van opname is niet de operatietijd. De operatie vindt op een later tijdstip 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".

Vitamine C

Start 2 weken vóór de operatie met het gebruik van vitamine C (500mg tot 1000mg). Gebruik dit tot ongeveer 6 weken na de operatie. Dit is ter bescherming tegen dystrofie. U kunt zonder recept vitamine C kopen bij de apotheek of drogist.

Nabehandeling

Meestal mag u belast lopen met behulp van twee elleboogkrukken maar dit kan verschillen per type ingreep. Als er kraakbeenletsel of botcysten zijn behandeld, kan het zijn dat u de eerste 6 weken na de operatie de enkel niet mag belasten. Het is belangrijk dat u meteen start met het oefenen van uw enkel. De oefening staat verderop in deze folder beschreven.

Op de polikliniek heeft u al een verwijzing meegekregen voor de fysiotherapeut. Deze kan u helpen met het mobiliseren van de enkel. Probeer na ongeveer 3 tot 5 dagen na de operatie de eerste afspraak bij uw fysiotherapeut te maken.

Houd thuis uw been hoog, bijvoorbeeld op kussens. Tijdens de operatie laten we water in de enkel lopen zodat we beter zicht hebben. Houd er rekening mee dat uw enkel hierdoor 4 tot 6 weken dik is en stijf kan aanvoelen.

In het algemeen kunt u na twee tot drie weken het werk weer hervatten. Na twee maanden kunt u in de regel weer sporten, afhankelijk van de soort ingreep.

Om trombose te voorkomen krijgt u bloedverdunnende medicijnen in de vorm van injecties onder de huid, Fraxiparine®. U start de dag van de operatie met deze bloedverdunnende medicijnen en gaat daar gedurende 1 week mee door. U krijgt instructies van de verpleegkundige. Als u zelf niet kunt injecteren, is het van belang iemand in uw thuissituatie dit te laten doen. U kunt dit tijdens de opname vermelden, zodat de verpleegkundige de instructies door kan geven.

Oefening

Om te voorkomen dat door littekenweefsel de enkel na de operatie stijver wordt, is het belangrijk meteen na de operatie met oefeningen te beginnen. Buig hiervoor de knie en plaats de hiel op de grond of matras (zie afbeelding). Trek de tenen en voet maximaal naar u toe en houd deze positie 10 seconden vast, waarna u weer even mag ontspannen. Doe dit 5 minuten achter elkaar, minimaal 5 keer per dag. Wat u zeker niet moet doen, is de voet onder uw enkel ronddraaien.



Naar huis

U gaat dezelfde dag weer naar huis. Belangrijk is dat u thuis het een en ander geregeld heeft, onder andere:

- Dat u vervoer naar huis heeft geregeld. Gedurende de eerste 2 weken na de operatie is het niet toegestaan zelf te rijden, in verband met de verzekering.
- Eventueel wat hulp in verband met huishoudelijk werk.

In de 1^e week na de operatie moet u uw voet veel hoog leggen om zwelling tegen te gaan. Na de operatie krijgt u een drukverband om uw enkel. Deze mag u er na 2 dagen zelf afhalen. Daarna kunt u een gewone pleister op de wondjes plakken totdat deze droog zijn en kunt u de enkel zwachtelen. U kunt thuis alle activiteiten uitbreiden op geleide van de pijn.

De gemaakte snijwondjes zijn doorgaans erg klein. Meestal krijgt u er een hechting in. De hechtingen lossen vanzelf op. De eerste 5 dagen na de kijkoperatie mag de wond niet nat worden, daarna mag u douchen. We raden aan de eerste 2 weken het gewricht niet te lang onder water te houden (dus niet in bad of zwembad). Als u wilt douchen, maak dan gebruik van een beschermende hoes om de voet en onderbeen. Voor uw veiligheid is het beter om zittend te douchen. U kunt hiervoor eventueel een douchestoel of douchekruk lenen/huren bij de thuiszorgwinkel.

Poliklinische controle

Na ongeveer 8 weken wordt u terugverwacht voor poliklinische controle. Na 2 weken zal er telefonisch contact worden opgenomen om te vragen hoe het gaat. Deze afspraken worden voor u geregeld en krijgt u bij ontslag mee.

Mogelijke complicaties

Een kijkoperatie van de enkel is bij de meeste patiënten succesvol. Desondanks zitten er ook risico's aan en kunnen er complicaties optreden. Algemene risico's zijn onder andere: kans op een nabloeding, infectie, dystrofie, trombose en/of longembolie, langdurig pijn, zwelling en/of stijfheid van de enkel.

De kans op een trombose wordt verkleind door het toedienen van antistollingsmedicatie tot 1 week na de operatie.

Verder kan door de operatie een huidzenuwtje gekneusd worden of verkleefd raken in het litteken. Er ontstaat dan een tintelend gevoel van de huid of juist een gevoelloos plekje op een deel van de voet. Dit kan zich doorgaans in de loop van de tijd herstellen, tot zelfs 1 jaar na de operatie.

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

Poli orthopedie (via het Klantcontactcentrum) tel: **075 650 1265**

Van maandag tot en met vrijdag van 08:00 tot 16:30 uur

Spoedeisende Hulp tel: **075 650 2600**

Buiten bovenstaande tijden

Het adres van Thuiszorgwinkel Medipoint is:

Bristolroodstraat 164

1503 NZ ZAANDAM

tel: 088 - 10 20 100

Tot slot

Deze brochure betreft een algemene voorlichting en is bedoeld als extra informatie naast het gesprek met uw behandelend arts. Hiervan kan afgeweken worden. Dit wordt altijd door de arts aan u kenbaar gemaakt.