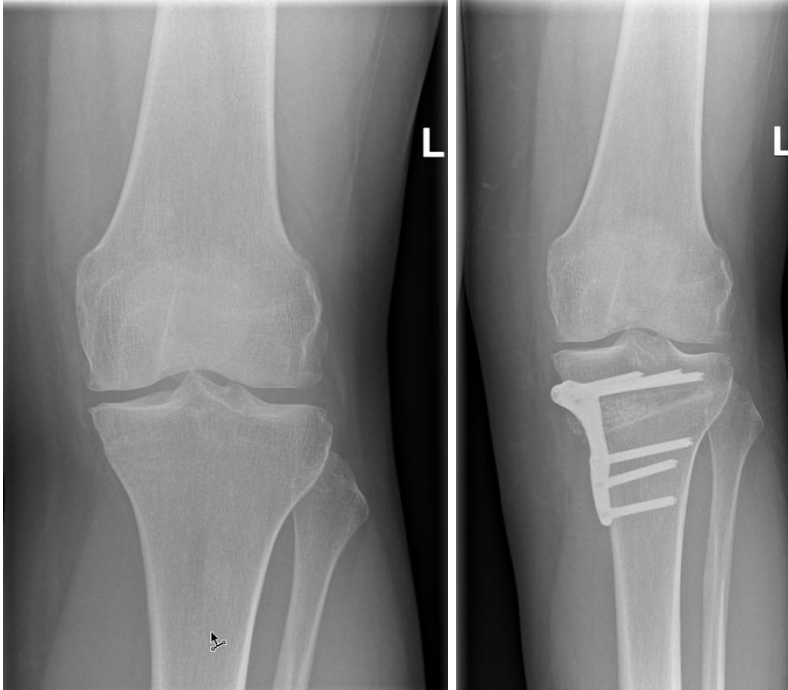


## Standcorrectie

Door een afwijkende stand kan slijtage (artrose) van uw knie ontstaan. Dit kan pijnlijk zijn. De orthopedisch chirurg kan u adviseren de kniestand te corrigeren. Dit heet ook wel een correctie-osteotomie.

## Hoe ziet de knie eruit na de operatie?

Hieronder is een röntgenfoto van de knie voor en na de operatie. Dit is een voorbeeld.



## Complicaties

Ondanks alles kunnen er soms complicaties optreden, denk aan:

- Een infectie
  - Teveel of te weinig correctie
  - De botstukken groeien niet aan elkaar, dan is een tweede operatie nodig
  - Trombose of longembolie, ondanks bloedverdunners.
  - Gevoelloosheid/doof gevoel rond het litteken. Dit komt redelijk vaak voor omdat er verschillende huidzenuwtakjes door het litteken lopen.
  - Zeldzame complicaties: een vaatletsel of een compartimentsyndroom - dan is een extra operatie nodig
  - Dystrofie van het been, zeldzaam, behandeling door de pijnspecialist is mogelijk
  - Uitval van een zenuw, en ontstaan van een klapvoet, uiterst zeldzaam.
- Aanpassing van de schoen kan nodig zijn.

## **Fysiotherapie**

### *Voor de operatie:*

U krijgt een machtiging voor fysiotherapie. Het is de bedoeling dat u vóór de operatie al een afspraak heeft bij de fysiotherapeut. Bij de fysiotherapeut leert u lopen/traplopen met elleboogkrukken en oefeningen voor de knie. Neem uw elleboogkrukken mee naar de fysiotherapeut.

### *Na de operatie:*

Na de operatie gaat u door met fysiotherapie. U kunt al na een paar dagen beginnen met therapie. De fysiotherapeut zal u leren hoe u het been mag belasten.

## **Algemene adviezen voor na de operatie**

### **Nabehandeling**

#### *Brace*

Vanaf dag 1 gaat u de knie buigen en strekken met een kniebrace. Draag de brace in de eerste week ook in de avond. Na een paar weken mag de brace in de avond af, als u dit prettiger vindt. Na 4-6 weken mag u de brace stoppen.

In week 1 mag de brace op 30 graden buigstand. Vanaf week twee mag er elke week 30 graden aan de buiging worden toegevoegd. Dus in week 2 naar 60 graden, in week 3 naar 90 graden.

#### *Belasting*

In week 1 en 2 mag u 25% belasten	Twee krukken
In week 3 en 4 mag u het been 50% belasten	Twee krukken
In week 5 mag u het been 75%% belasten	Eén kruk
In week 6 mag u het been 100% belasten	Zonder krukken

#### *TED kous*

U krijgt een witte kous tegen zwelling en trombose. In de nacht moet de kous af. Als de kous vervelend wordt na 2 weken, draag de kous dan alleen als u dikke benen heeft overdag.

#### *Controles*

De huid wordt gesloten met agraves. U komt op de poli tussen 10 en 14 dagen voor wondcontrole en het verwijderen van de agraves.

In week 8 wordt er een foto gemaakt van het hele been en wordt de uitslag met u besproken.

De genezing neemt ongeveer 2 maanden in beslag en daarna zijn nog enige weken nodig om volledig te functioneren.

## **Verwachting**

De revalidatieperiode die verschilt van persoon tot persoon. U bent enige tijd onder behandeling bij een fysiotherapeut. De eerste zes weken tot 12 weken worden vaak als vervelend ervaren. Bij sommige patiënten duurt het een half jaar tot een jaar voordat alle ongemakken zijn verdwenen.

Het resultaat zal zijn dat uw knie licht overgecorrigeerd is en dat de pijn voor het grootste deel verdwenen is. Het inbrengen van een kunstknie zal niet nodig zijn of kan tenminste vele jaren uitgesteld worden.

## **Veel gestelde 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 kan belasten en u voldoende spierkracht heeft. Dit is meestal na 6 tot 12 weken na de operatie.

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

U kunt al snel weer onder de douche. Het is raadzaam om 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. Het litteken kan rood of geïrriteerd zijn. 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 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 na 6 tot 12 weken na de operatie zijn. (Beperkt) sporten kan en mag weer na 3 tot 4 maanden na de operatie.

### *Wanneer kan ik weer werken?*

Dit is afhankelijk van de zwaarte van uw werk en de genezing van de wond. De bedrijfsarts zal uw terugkeer naar het werk begeleiden.

Knielen, kruipen, hurken vanaf 3 maanden

Lang staan, lang lopen vanaf 3 maanden.

### **Contact met arts**

Neem contact op met de arts als:

- De wond gaat lekken
- Dik, rood en/of warm been
- Koorts
- De wond dik wordt en/of meer pijn gaat doen
- U niet meer op het been kunt staan, terwijl dit eerder goed mogelijk was

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

Polikliniek Orthopedie tel: **075 6501265** (ma t/m vrij 8.30 uur – 16.30 uur)

Spoeisende Hulp tel: **075 6502600** (buiten bovenstaande tijden)

Het adres van Thuiszorgwinkel Medipoint | Eveen is:

Bristolroodstraat 164

1503 NZ ZAANDAM

tel: 088 - 10 20 100

### **Tot slot**

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben dan kunt u die stellen aan uw behandelend arts.

Deze tekst is tot stand gekomen door de commissie Voorlichting van de Nederlandse Orthopedische Vereniging en is door de NOV geaccordeerd. Verder werkten er aan mee: poliklinische en klinische afdeling orthopedie, fysiotherapie en de Zaanse orthopeden.