

U heeft vandaag een voorste-kruisband-reconstructie (VKB) van de knie gehad. Deze tekst zal u informatie geven over de zorg na de operatie.

Pijnbestrijding

De eerste dagen na de operatie kan het operatiegebied pijnlijk zijn. De anesthesist heeft een recept voor pijnstillers geschreven. Dit recept krijgt u mee bij uw ontslag.

Wondverzorging

U kunt het drukverband, inclusief de watten en het gaasje, **48 uur** na de ingreep verwijderen. Als de gaasjes vastzitten, kunt u deze met een heel klein beetje water zorgvuldig losweken (dus niet lostrekken!).

Als er wondvocht of bloed uit de knie lekt, kunt u dit afdekken met een gaasje of een pleister. Als de wondjes droog zijn, hoeft er geen pleister meer op.

Meestal worden de wondjes gehecht met oplosbare hechtingen die vanzelf oplossen. Wanneer deze hechtingen na 10 dagen niet zijn opgelost, kunt u hiervoor terecht bij uw huisarts.

Bloedverdunners

Ter voorkoming van trombose gebruikt u gedurende 2 weken na de operatie fraxiparine-injecties. Uw verpleegkundige geeft u instructies voor het toedienen. Als u al andere bloedverdunners gebruikt, kan er in overleg met de orthoeped worden besloten dat u de fraxiparine niet hoeft te gebruiken. Dit wordt dan met u besproken.

Activiteiten

- Twee dagen na de operatie mag u weer douchen. U mag pas weer in bad wanneer de wondjes genezen zijn.
- Om de knie voldoende rust te geven is het advies de dag van de operatie het been hoog te houden en het lopen te beperken.
- In de eerste week na de operatie moet u het been regelmatig hoog leggen en dan ook ijspakkingen / coldpacks te gebruiken om zwelling tegen te gaan.
- Thuis mag u alle activiteiten uitbreiden op geleide van de pijn, maar in 6 weken wordt de belasting opgebouwd van 25% direct na de operatie (tenzij de orthoeped specifiek anders heeft aangegeven) tot volledige belasting (in overleg met uw fysiotherapeut). Dat betekent dat uw fysiotherapeut bepaalt wanneer u het gebruik van de elleboogstokken geleidelijk kunt verminderen.

- Voor de operatie heeft u een revalidatieschema ontvangen van de fysiotherapeut om overbelasting tegen te gaan. Na de operatie bezoekt u uw eigen fysiotherapeut.
- Afhankelijk van uw beroep kunt u na enkele weken weer beginnen met werken. Bespreek dit met uw bedrijfsarts.
- De eerste 6 weken na de operatie is het niet toegestaan zelf auto te rijden. U bent dan niet verzekerd. U moet de exacte duur hiervan navragen bij uw verzekering. Dit verschilt per verzekeringsmaatschappij.

Wat te doen bij een nabloeding?

Bij een nabloeding legt u of uw naaste het drukverband dat u heeft meegekregen over het andere drukverband heen aan en laat u gedurende 1 uur het geopereerde been hoog liggen. Na het uur nogmaals proberen te mobiliseren. Wanneer de nabloeding niet stopt, neemt u contact op met de Spoedeisende Hulp, telefoonnummer: zie onderaan.

Controle

Bij uw ontslag krijgt u een afspraak mee voor een fysieke controle bij uw operateur na 6 weken. Het ontslagbericht is na een paar dagen te zien in "MijnZMC".

Mogelijke complicaties

Infectie	Zenuwletsel
Nabloeding	Bandletsel
Trombosebeen	Post traumatische dystrofie
Longembolie	Langdurig pijnlijke knie
Vaatletsel	

Wanneer moet u contact opnemen met het ziekenhuis?

- Bij hevige pijnklachten die niet afnemen als u pijnstillers gebruikt.
- Bij hevig bloedverlies of wondlekkage die zelfstandig niet te stelpen is.
- Bij koorts, een temperatuur hoger dan 38,5 °C.
- Als de wond gezwollen en rood is en warm aanvoelt.

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

- Bij problemen of vragen kunt u contact opnemen met de poli Orthopedie op nummer 075 650 2105. Maandag tot en met vrijdag tussen 08.00 – 16.30 uur.
- Buiten deze tijden moet u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp op nummer 075 650 2600.