

Informatie voor thuis

Na een operatie aan de grote teen door de orthopeed

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

U bent aan uw grote teen geopereerd. In deze folder leest u meer over de nazorg.

Aandachtspunten

Bij uw ontslag uit het ziekenhuis hebben de verpleegkundige en de fysiotherapeut met u een aantal aandachtspunten besproken. Deze leest u hierna.

Belronde na opname

De verpleegkundige belt u op de eerste werkdag na uw opname om te vragen hoe het met u gaat.

Algemeen

Autorijden mag pas weer als u voldoende hersteld bent. U bent zélf verantwoordelijk voor de beslissing of u voldoende hersteld bent. U moet weer voldoende kracht in uw benen hebben en om uw auto te besturen. Ook moet u snel kunnen reageren in onverwachte situaties.

Zolang u een spalk of drukverband heeft met een afwikkelschoen mag u geen auto besturen. Als de auto een automaat is en de linker voet is geopereerd dan is dit toegestaan.

Lichamelijke verzorging

- Het drukverband mag niet nat worden.
- Het is veiliger om zittend te douchen dan staand.

Wondverzorging

U laat het drukverband zitten tot aan uw afspraak op de polikliniek. Dan wordt het drukverband verwijderd. U krijgt dan een zogeheten grootmeesterspalk aangemeten.

Pijnstilling

Neem de voorgeschreven pijnstilling op vaste tijden in. Heeft u naast de paracetamol nog zwaardere pijnstillers gekregen, dan stopt u daar als eerste mee.

Complicaties

Bij iedere operatie kunnen complicaties ontstaan. Dus ook bij een operatie aan de grote teen.

Een arts bellen

U belt de arts:

- Als de wondjes erg gaan bloeden.
- Als u meer pijn krijgt.
- Als de plaats rond de wondjes dik, rood en warm wordt.
- Als u koorts heeft boven de 38,5°C.
- Als u twijfelt of als u zich ongerust maakt.

Tot de eerste controle op de polikliniek kunt u bij problemen of vragen bellen naar de polikliniek van het Orthopedisch centrum, tel. (078) 652 32 70. De polikliniek is bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 08.00-16.30 uur.

Heeft u 's avonds of in het weekend last van één of meer van de genoemde klachten en maakt u zich zorgen dat dit niet kan wachten? Dan kunt u rechtstreeks bellen naar de verpleegafdeling van het Orthopedisch Centrum, tel. (078) 654 11 45.

Revalidatie

Na de operatie mag u de voet 6 weken belasten met een verbandschoen en een loophulpmiddel. U mag alleen op de hak belasten met aansluitpas, waarbij u afwikkelen naar de voorvoet moet vermijden. De fysiotherapeut heeft u dit uitgelegd

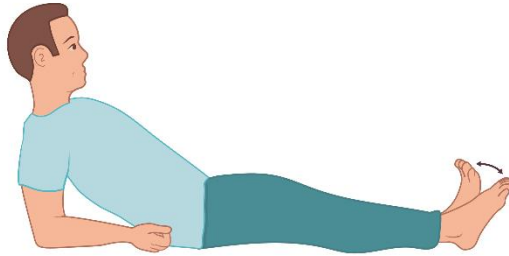
De eerste 2 weken heeft u een drukverband. Hierna krijgt u voor nog 4 weken gips om de voorvoet. U mag het belasten dan voorzichtig gaan opbouwen door het loophulpmiddel binnenshuis af te bouwen op geleide van uw klachten. Blijf hierbij afwikkeling naar de voorvoet voorkomen. Buitenshuis blijft u een loophulpmiddel gebruiken voor 6 weken.

Verderop in deze folder leest u meer over (trap)lopen met krukken. Ook geven we u oefeningen die u dagelijks kunt doen. Doe de eerste 2 weken rustig aan. Leg uw geopereerde voet in rust hoog waarbij het been ondersteund is.

Oefeningen

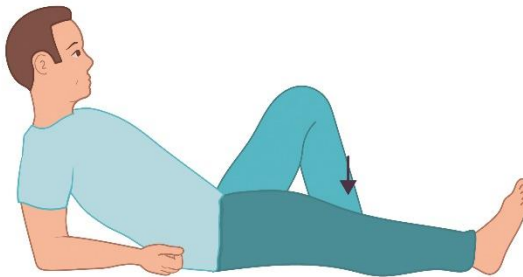
Hierna geven we u een aantal oefeningen waarmee u uw been kunt blijven bewegen. U mag hier direct mee beginnen.

*Voor alle tekeningen in de folder geldt:
Het been met de geopereerde voet is donkerder gekleurd. Dat kan bij u net het andere been zijn.*



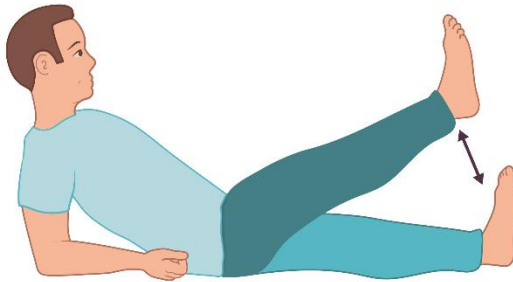
Oefening 1:

U ligt bijvoorbeeld op bed en beweegt uw voet op en neer.



Oefening 2:

U ligt bijvoorbeeld op bed en strekt uw knie. Uw duwt uw knieholte in de matras. Beweeg de hak tegelijkertijd omhoog, waarbij u de tenen naar uw neus trekt. U houdt dit 10 seconden vol en herhaalt de oefening 10 keer.



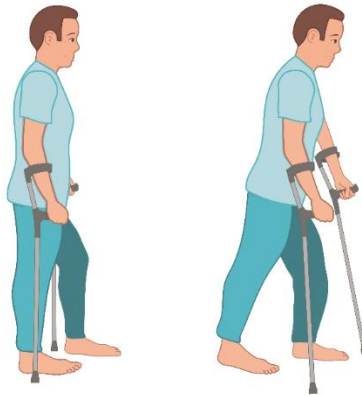
Oefening 3:

U ligt bijvoorbeeld op bed en strekt uw knie. U tilt het gestrekte been ongeveer 10 centimeter van de onderlaag op. U houdt dit 10 seconden vol en herhaalt de oefening 10 keer.

Lopen met een hulpmiddel

1. Lopen met elleboogkrukken

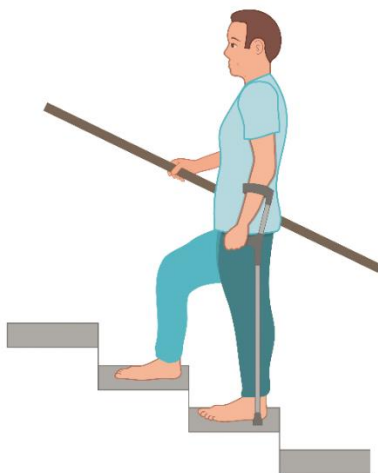
- Ga goed rechtop staan met in elke hand een kruk en steun op beide benen. U steunt op de hak van het aangedane been.
- Plaats de twee krukken tegelijkertijd naar voren en zet het aangedane been ertussen. Steun daarbij alleen op uw hak.
- Duw de manchet onder uw elleboog goed tegen uw onderarm zodat de kruk veel steun geeft.
- Zet uw andere voet naast uw aangedane been.
- Herhaal de voorgaande handelingen.



2. Traplopen met elleboogkrukken

Trap op

- Ga zo dicht mogelijk bij de trapleuning staan.
- U houdt de krukken in één hand vast, met één kruk steunt u op de vloer. De andere kruk houdt u horizontaal in dezelfde hand.
- Of geef één kruk aan iemand die met u meeloopt. U houdt de trapleuning met uw andere hand vast.
- Zet uw gezonde been op de volgende trede, maak een stap omhoog en plaats de kruk met het aangedane been ernaast. Steun daarbij op het aangedane been alleen op uw hak. Let erop dat u niet met de geopereerde teen tegen de trap stoot.



Trap af

- Ga zo dicht mogelijk bij de trapleuning staan.
- U houdt de krukken in één hand vast. Met één kruk steunt u op de vloer, de andere kruk houdt u horizontaal in dezelfde hand. Of geef één kruk aan iemand die met u meeloopt. U houdt de trapleuning met uw andere hand vast.
- Plaats uw kruk en het aangedane been op de onderliggende trede en zet uw andere been ernaast. Steun daarbij op het aangedane been alleen op uw hak.



Tot slot

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen? Bel dan gerust naar de polikliniek van het Orthopedisch Centrum Albert Schweitzer, tel. (078) 652 32 70. Dat kan van maandag t/m vrijdag tussen 08.00-16.30 uur.

Locaties Albert Schweitzer ziekenhuis

- Locatie Dordwijk,
Albert Schweitzerplaats 25, 3318 AT Dordrecht
- Locatie Zwijndrecht,
Langeweg 336, 3331 LZ Zwijndrecht
- Locatie Sliedrecht,
Stationspark 401, 3364 DA Sliedrecht

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
juli 2023
pavo 1813