Informatie voor thuis

Na een kijkoperatie aan de enkel

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

albert schweitzer

Inleiding

U heeft een kijkoperatie aan uw enkel gehad. 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.

Vragen
Als u de eerste dag na uw ontslag vragen heeft over uw behandeling kunt u bellen met de afdeling waar u opgenomen bent geweest. Heeft u in de dagen erna nog vragen dan kunt u bellen met de polikliniek Orthopedie.

Autorijden
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.

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

Wondverzorging

- Het drukverband mag u na 48 uur verwijderen. Na het verwijderen van het drukverband, draagt u overdag de tubigrip (elastische kous). Deze doet u ’s nachts af.
- De hechtpleisters mogen nat worden. De hechtpleisters verwijdert u na 2 weken.
- De hechtingen zijn oplosbaar. De knoopjes die aan de buitenzijde zichtbaar zijn, raken na ongeveer 2-4 weken los.
- Als u dat wilt kunt u uw enkel koelen met een coldpack. Leg altijd iets tussen de coldpack en uw huid; wikkel de coldpack bijvoorbeeld in een theedoek. Koel nooit langer dan 15 minuten achter elkaar.

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 de kijkoperatie aan de enkel. De kans op een complicatie is klein.

Wanneer neemt u contact op met 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.
- Als u niet meer op het been kunt staan, terwijl dit eerst wel goed mogelijk was
- Als de kuit of voet gezwollen en pijnlijk is (teken van trombose).

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.

Buiten kantooruren en in het weekend belt u, bij acute zaken die niet kunnen wachten tot de eerstvolgende werkdag, naar de afdeling Spoedeisende Hulp van locatie Dordwijk, tel. (078) 652 32 10.

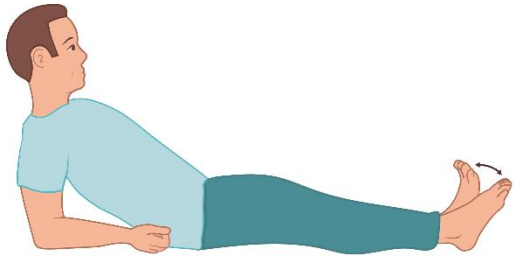
Revalidatie

Na de operatie mag u het been gedeeltelijk, tenzij anders met u is afgesproken. U plaatst uw voet tussen de krukken en verdeelt het gewicht tussen uw voet en de krukken. U maakt geen stap op uw geopereerde voet zonder dat u ook steun heeft van de krukken. Na 2 weken mag u de krukken afbouwen op geleide van pijn en zwelling. Pak uw normale looppatroon weer op. Leg uw been in rust hoog als de zwelling toeneemt.

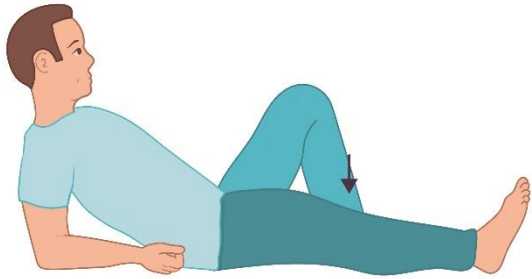
Oefeningen

Hierna vindt u een aantal oefeningen die u in de eerste fase van uw revalidatie mag doen. Probeer de oefeningen regelmatig verspreid over de dag te doen.

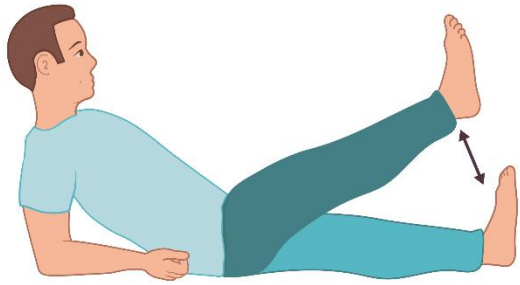
Voor alle tekeningen in de folder geldt:
Het been met de geopereerde voet is donkerder gekleurd. Dat kan bij u net het andere been zijn.



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.

Toename van pijn of zwelling?
Als u bij het doen van de oefeningen merkt dat de pijn of zwelling toeneemt, dan vermindert u alle oefeningen en de belasting van uw enkel. Bij alle oefeningen en het belasten van uw enkel bepalen pijn, zwelling en temperatuur hoe ver u kunt gaan.

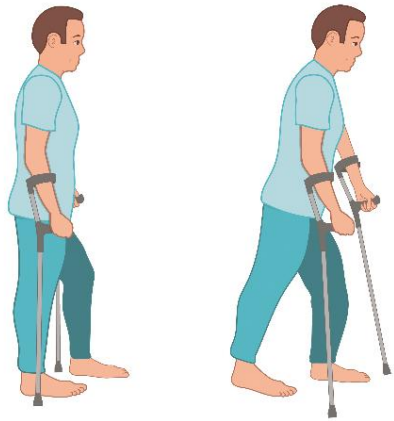
Als u een verwijzing voor fysiotherapie heeft meegekregen, dan belt u na ontslag uit het ziekenhuis naar een fysiotherapeut bij u in de buurt. Deze fysiotherapeut begeleidt u verder met de revalidatie. Soms is fysiotherapie niet nodig.

Lopen met een hulpmiddel

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

Belast lopen met elleboogkrukken

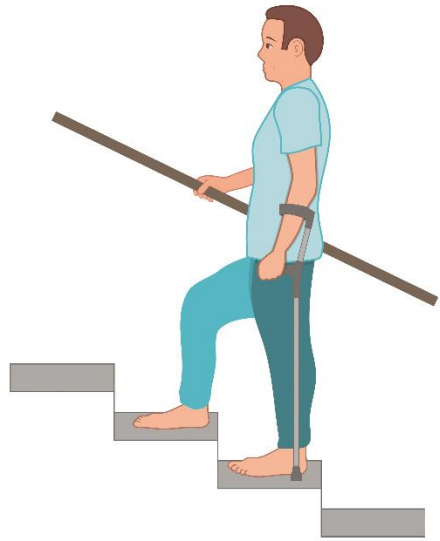
- Ga goed rechtop staan met in elke hand een kruk en steun op beide benen. U steunt op het aangedane been zoveel binnen uw pijngrens. .
- Duw de manchet onder uw elleboog goed tegen uw onderarm zodat de kruk veel steun geeft.
- Plaats de twee krukken tegelijkertijd naar voren en zet het aangedane been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



Traplopen met elleboogkrukken

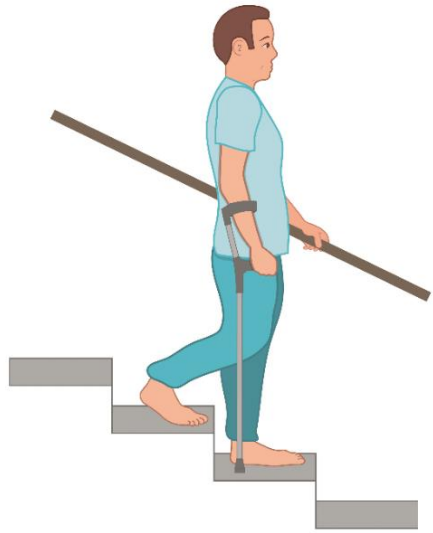
Trap op

- 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. 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 binnen de pijngrens.



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. 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 binnen de pijngrens.



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
januari 2026
pavo 1815