Instabiliteit enkel

Informatie over uw behandeling bij het Orthopedisch Centrum Albert Schweitzer

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

albert schweitzer

Inhoudsopgave

Inleiding pag. 2

1. **Het enkelgewricht** pag. 3
1.1 Anatomie van het enkelgewricht
1.2 Aanleiding voor de operatie

2. **De pre-operatieve screening** pag. 4

3. **Uw voorbereidingen thuis** pag. 5

4. **De dag van de operatie** pag. 7
4.1 Rekening houden met
4.2 De opname
4.3 De operatie
4.4 Naar huis
4.5 Complicaties
4.6 Controles

5. **Adviezen na de operatie** pag. 14
5.1 Revalidatie
5.2 Overige adviezen

6. **Tot slot** pag. 16
6.1 Telefoonnummers Orthopedisch Centrum Albert Schweitzer
6.2 Telefoonnummers bij problemen
6.3 Hulpmiddelen huren of kopen

Inleiding

U wordt binnenkort in het Albert Schweitzer ziekenhuis opgenomen voor een operatie aan uw enkel. De operatie vindt in dagbehandeling plaats. Dit betekent dat u nog dezelfde dag weer naar huis gaat.

In deze folder leest u meer over de voorbereidingen, de opname in het ziekenhuis en de revalidatie. Aan het einde van de folder vindt u vooral praktische informatie, zoals telefoonnummers van de verschillende afdelingen en hulpverleners.

Het is belangrijk dat u goed weet waarom deze operatie plaatsvindt, wat de operatie inhoudt en hoe het herstel na de operatie verloopt. Daarom geven wij u in deze folder daar informatie over. Zo kunt u thuis nog eens alles rustig nalezen en kunt u zich goed voorbereiden op uw operatie.

Deze en andere folders kunt u ook terugvinden op onze website www.asz.nl/orthopedischcentrum.

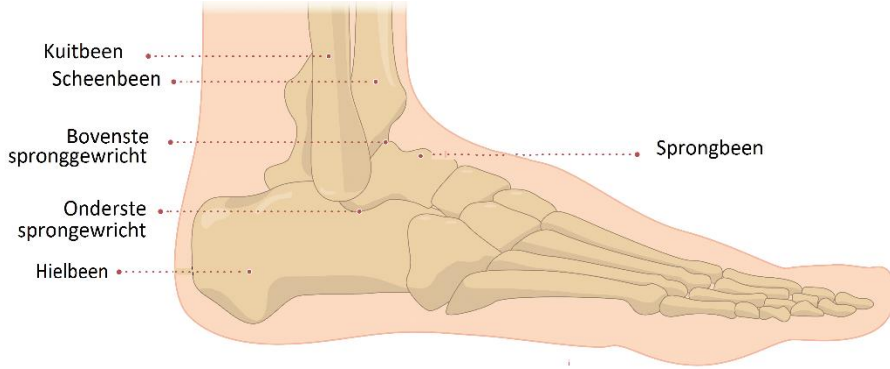
Wij wensen u een voorspoedige operatie, een snel herstel en een prettig verblijf in het Orthopedisch Centrum.

Team Orthopedisch Centrum Albert Schweitzer

1. Het enkelgewricht

1.1 Anatomie van het enkelgewricht

Het enkelgewricht bestaat uit drie botdelen: het scheenbeen (tibia), het kuitbeen (fibula) en het sprongbeen (talus). De botuiteinden zijn bedekt met een laag kraakbeen van ongeveer 2 mm. Deze laag is glad en elastisch, zodat de enkel soepel beweegt. Rondom het gewricht zit een kapsel, banden en pezen, om het gewricht stabiel te laten bewegen.



Afbeelding 1: Het gezonde enkelgewricht.

1.2 Aanleiding voor de operatie

Na een verzwikking van de enkel kan een enkelband afscheuren of oprekken. Dit kan tot chronische instabiliteit leiden waardoor u regelmatig ‘door uw enkel gaat’. Daarnaast hebben patienten vaak pijn aan de buitenzijde van de enkel. Chronische instabiliteit kan op lange termijn kraakbeenschade veroorzaken.

2. Pre-operatieve screening

Voordat u geopereerd kunt worden, beoordeelt de anesthesioloog of u de operatie lichamelijk aankunt. Dit heet de pre-operatieve screening (onderzoek voor de operatie).

De anesthesioloog stelt u een aantal vragen over uw conditie en uw gezondheid. Ook vertelt de anesthesioloog welke vorm van anesthesie u krijgt.
In de folder ‘Anesthesie en pre-operatieve screening’, die u samen met deze folder heeft gekregen, vindt u meer informatie.

3. Uw voorbereidingen thuis

Voordat u geopereerd wordt is het belangrijk dat u een aantal dingen weet of geregeld heeft.

Eén werkdag voor de operatie bellen
Wij hebben u doorgegeven in welke week u mogelijk geopereerd wordt of u heeft een indicatie gekregen van de wachttijd. De operatie vindt plaats tijdens een dagopname. U gaat dus dezelfde dag weer naar huis.

U belt zelf één werkdag vóór de operatie tussen 15.00-16.00 uur naar de verpleegafdeling van het Orthopedisch Centrum. Het telefoonnummer staat in hoofdstuk 6. Dan hoort u hoe laat u in het ziekenhuis verwacht wordt. Als u op maandag wordt geopereerd, dan belt u de vrijdag ervoor.

Vooraf vervoer naar huis regelen
Wij adviseren u het vervoer naar huis al te regelen voor uw opname. U mag zelf geen voertuig besturen na de operatie.

Voorbereiden op de situatie na de operatie
Het is verstandig dat u zich vooraf thuis voorbereidt op de situatie na de operatie.
Stelt u zich uw dagelijkse activiteiten voor, terwijl u uw been nog niet volledig kunt gebruiken. Verwacht u bijvoorbeeld problemen met wassen of aankleden? Bespreek dit dan tijdens het telefonisch spreekuur met de intakeverpleegkundige. Tijdens uw opname kan zorg thuis niet meer geregeld worden. Het telefoonnummer van de intakeverpleegkundige vindt u in hoofdstuk 6.

Vooraf het loophulpmiddel huren of kopen
Omdat u na de operatie niet uw voet mag belasten, heeft u loophulpmiddelen nodig, zoals elleboogkrukken.

U kunt vooraf de elleboogkrukken huren of kopen bij een thuiszorgorganisatie of zorghulpmiddelenwinkel. Een aantal contactgegevens van deze organisaties vindt u in hoofdstuk 6.3.
U neemt op de dag van uw operatie de elleboogkrukken mee naar het ziekenhuis.
Oefent u ook alvast met het lopen en eventueel ook het traplopen met elleboogkrukken en probeer hierbij uw been niet of niet volledig te belasten. Vindt u dit moeilijk? Of heeft u er vragen over? Neem dan contact op met de fysiotherapie van het ziekenhuis. De telefoonnummers vindt u in hoofdstuk 6.

Denkt u ook na over andere hulpmiddelen die uw revalidatie wellicht vergemakkelijken, zoals een douchekruk en een douchezak voor om uw gips.

4. De dag van de operatie

4.1 Waar moet u rekening mee houden

Nuchter zijn
Voor de operatie moet u nuchter zijn. Verdere informatie leest u in de folder ‘Anesthesie en pre-operatieve screening’. Vanaf 24.00 uur op de avond voor de operatie mag u niet meer roken.

Medicijngebruik
Gebruikt u medicijnen? De orthopeed of de anesthesioloog bespreekt met u of u daar voor de operatie mee moet stoppen. Als u uw medicijnen gewoon mag innemen, dan mag u ook daarbij een slokje water nemen.

Wat mag niet mee in de operatiekamer?
- Op de dag van de operatie mag u geen bodylotion gebruiken.
- Tijdens de operatie mag u geen sieraden, piercings, nagellak, kunstnagels of make-up dragen.
- Ook contactlenzen en een gebitsprothese mogen niet mee naar de operatiekamer.

- Ziet u heel slecht zonder bril of hoort u heel slecht zonder gehoorapparaat? Dan mag u uw bril en/of gehoorapparaat in een bakje leggen dat aan het bed hangt. In de uitslaapkamer kunt u dan uw bril meteen weer opzetten en/of uw gehoorapparaat weer in doen.

Wat neemt u mee naar het ziekenhuis?
U neemt alle medicijnen die u gebruikt in de originele verpakking mee naar het ziekenhuis. Laat waardevolle spullen zoals sieraden zoveel mogelijk thuis. Het ziekenhuis is niet aansprakelijk bij verlies of diefstal.
Neem ook uw elleboogkrukken mee.

4.2 De opname

De verpleegafdeling
U meldt zich op het afgesproken tijdstip in het ziekenhuis op de verpleegafdeling van het Orthopedisch Centrum. Een verpleegkundige legt u de gang van zaken uit op de afdeling.

Beleving
We proberen zo goed mogelijk aan te geven wat u kunt verwachten aan ongemak of pijn als u een behandeling krijgt. Toch beleeft ieder mens dat anders en op zijn eigen manier. Vertel het ons als u ergens tegenop ziet of ongerust bent, dan kunnen wij daar nog extra rekening mee houden.

Voorbereidingen op de operatie
Uw temperatuur, hartslag en bloeddruk worden gemeten. U wordt verder voorbereid op de operatie en krijgt een operatiejasje aan.

4.3 De operatie

Op de operatieafdeling krijgt u een infuus in uw arm. De operatie vindt plaats onder algehele anesthesie (narcose) of plaatselijke anesthesie, bijvoorbeeld via een ruggenprik. In de folder ‘Anesthesie en pre-operatieve screening’ leest u daar meer over.

Voordat de operatie begint wordt er bewakingsapparatuur aangesloten. Daarmee houdt de anesthesioloog uw bloeddruk, pols en ademhaling tijdens de operatie goed in de gaten.

De orthopeed maakt een snee aan de buitenzijde van de enkel van ongeveer 7 cm. Vervolgens wordt de opgerekte enkelband van het kuitbeen losgemaakt, ingekort en vastgezet op de oude positie. De wond zal in lagen worden gesloten en de huid met oplosbare hechtingen.

De operatie duurt ongeveer 40 minuten.

Na de operatie
Na de operatie gaat u naar de uitslaapkamer (de verkoeverkamer). Hier houden we uw hartslag, bloeddruk, ademhaling en de wondjes in de gaten. We vragen regelmatig of u pijn heeft of misselijk bent.

U krijgt via het infuus vocht toegediend. Als het nodig is krijgt u extra zuurstof via een slangetje in uw neus.

Ook zal op de uitslaapkamer een onderbeengips worden aangelegd

Zodra u goed wakker bent en de controles stabiel zijn, gaat u terug naar de verpleegafdeling.
Het infuus wordt afgekoppeld. Uw infuusnaaldje blijft nog zitten.
U krijgt uw eigen kleding weer aan en u mag weer eten en drinken.
U kunt uw familie bellen dat u weer terug bent op de afdeling, of de verpleegkundige vragen dit te doen.

Gesprek met de orthopeed
Na de operatie komt de orthopeed bij u langs. Hij vertelt dan hoe de operatie is gegaan. De orthopeed zorgt ervoor dat er een recept voor pijnstillers voor u klaar ligt bij de Poliklinische Apotheek in de centrale hal van het ziekenhuis. Als u naar huis gaat kunt u daar uw tabletten ophalen. De verpleegkundige op de afdeling informeert u hierover.

Fysiotherapie
De fysiotherapeut in het ziekenhuis komt tijdens uw opname bij u langs. De fysiotherapeut neemt de revalidatie in grote lijnen met u door en oefent met u het lopen met de elleboogkrukken. Zo nodig ook het traplopen.

Bloedverdunnende injecties
Omdat u in het gips zit krijgt u een bloedverdunnende injectie om de kans op trombose te verminderen. U heeft deze injectie dagelijks nodig, zolang u in het gips zit.

De verpleegkundige leert u hoe u zelf de injectie kunt geven. Wilt u dit niet? Dan kan uw partner of een naaste het doen. De injecties kunt u halen bij de Poliklinische Apotheek in de centrale hal van het ziekenhuis. U krijgt hiervoor een recept mee van de orthopeed.

4.4 Naar huis

Als u zich weer goed voelt, mag u na de operatie naar huis (‘met ontslag’). Voordat u naar huis gaat, neemt de verpleegkundige met u de ontslagpapieren door. Deze bestaan uit:

- Een afspraak voor de polikliniek Orthopedie
- Een overzicht van uw medicijnen
- De medicijnen die zijn voorgeschreven in het ziekenhuis (deze krijgt u mee naar huis)
- Een verpleegkundige overdracht (als u thuiszorg gaat krijgen)

- De folder ‘Informatie voor thuis’
- Een machtiging fysiotherapie
- Een overdracht voor uw eigen fysiotherapeut thuis

De orthopeed stuurt uw huisarts een brief. Hierin stelt hij hem op de hoogte van uw operatie.

Nabehandeling

U krijgt 4 weken gips en gebruikt elleboogkrukken (zie ook het kopje over de revalidatie verop in de folder). De eerste 2 weken heeft u gips waarop u niet mag lopen. Daarna krijgt u loopgips; dit gips blijft 2 weken zitten.

Tijdens deze 4 weken krijgt u bloedverdunners om een trombose-been te voorkomen. De verpleegkundige heeft u geleerd hoe u de injecties kunt toedienen.

Na 4 weken wordt het gips verwijderd op de Gipskamer. U krijgt daarna meteen een brace om uw enkel tijdens activiteit te stabiliseren. De brace gebruikt u 6 weken.

4.5 Complicaties

De operatie is omringd met veel voorzorgsmaatregelen. De kans op complicaties is daarom klein. Toch kunnen er complicaties ontstaan.

Bel direct bij (twijfel over) de hierna genoemde complicaties.

Van maandag t/m vrijdag van 08.00-16.30 uur belt u naar de polikliniek van het Orthopedisch Centrum, tel. (078) 652 32 70.

Heeft u 's avonds of in het weekend last van één of meer van onderstaande complicaties, bel dan rechtstreeks naar de verpleegafdeling van het Orthopedisch Centrum, tel. (078) 654 11 45.

Complicaties

- *Infectie*, bij een of meer van de volgende symptomen:
  - Toename van zwelling en roodheid in het operatiegebied.
  - Toename wondvocht.
  - Verandering in kleur en geur van het wondvocht.
  - Toename pijn.
  - Koorts (hoger dan 38°C).
- *Trombose (een verstopping in een bloedvat), kan ontstaan omdat u tijdens en na de operatie veel stilligt. Bij één of meer symptomen:*
  - Pijnlijke kuit.
  - Als uw kuit rood, dik en glanzend is.
- *Longembolie, bij één of meer symptomen:*
  - Pijn op de borst.
  - Moeilijk ademhalen of een versnelde ademhaling.
  - Benauwd.
  - Transpiratie.
  - Verwardheid.
- *Nabloeding, bij toename van het bloed in het verband. De kleur is dan helderrood.*

4.6 Controles

Bij uw ontslag uit het ziekenhuis krijgt u afspraken mee voor de controles.

- Gipskamer
  Na 2 weken heeft u een afspraak op de Gipskamer. Het gips wordt dan vervangen voor loopgips. Ook controleren we de wond.
- Polikliniek Orthopedie
  Het loopgips blijft 2 weken zitten. Daarna komt u op controle bij de Gipskamer én de polikliniek Orthopedie.

5. Adviezen na de operatie

5.1 Revalidatie

Na uw operatie moet u revalideren.

U krijgt u een overdrachtsbrief mee met informatie over de operatie en de revalidatie. Deze is bedoeld voor de fysiotherapeut die u na uw ontslag gaat begeleiden.

Wanneer het gips eraf is, helpt uw fysiotherapeut u in het afbouwen van de elleboogkrukken. Dit gebeurt op basis van de stabiliteit van uw enkel en de reactie op pijn of zwelling in uw enkel. Hij begeleidt u ook in welke oefeningen u wel of (nog) niet mag doen.

Houdt u er rekening mee dat de eerste 20 behandelingen bij een fysiotherapeut buiten het ziekenhuis uit uw aanvullende verzekering komen. Uw zorgverzekeraar kan u hierover informeren.

5.2 Overige adviezen

Autorijden

U moet er rekening mee houden dat u door uw operatie een bepaalde periode niet mag autorijden, omdat u in het gips zit. U bent zélf verantwoordelijk voor de beslissing of uw enkel voldoende hersteld is om weer goed uw auto te kunnen besturen en/of schakelen. Ook moet u adequaat kunnen reageren in onverwachte situaties.

De operatie geeft u geen recht op een taxivergoeding.

Weer aan het werk
Werkt u? Dan kunt u met de orthopeed bespreken welke gevolgen de behandeling heeft voor uw werk.

De orthopeed kan informatie over uw behandeling uitwisselen met de bedrijfsarts van het bedrijf of de organisatie waar u werkt. In verband met uw privacy mag hij dit niet doen zonder uw toestemming.

De bedrijfsarts begeleidt u bij de terugkeer naar uw werk. Daarom is het belangrijk dat uw bedrijfsarts op de hoogte is van uw aandoening en behandeling. Afspraken over uw werk verlopen vaak soepeler als u de bedrijfsarts al voor de operatie informeert.

6. Tot slot

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen? Bel dan gerust naar het Orthopedisch Centrum Albert Schweitzer. We beantwoorden uw vragen graag.

6.1 Telefoonnummers Orthopedisch Centrum Albert Schweitzer

- **Polikliniek**
  De polikliniek is bereikbaar op maandag t/m vrijdag tussen 08.00-12.00 en 13.00-16.30 uur, tel. (078) 652 32 70.

- **Polikliniek Pre-operatieve Screening**
  De polikliniek Pre-operatieve Screening is bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 08.30-12.00 en 13.00-16.30 uur, tel. (078) 654 13 32.

- **Intakeverpleegkundige**
  Als u vragen heeft over de pre-operatieve screening of over de nazorg, kunt u bellen naar de intakeverpleegkundige.
  Het telefonisch spreekuur is op dinsdag- en vrijdagochtend tussen 09.00 - 12.00 uur, tel. (078) 652 31 87.
  Heeft u dringende vragen of zijn de verpleegkundigen niet bereikbaar, dan kunt u bellen naar de afdelingssecretaresse, tel. (078) 654 11 45. U wordt dan zo spoedig mogelijk teruggebeld.

- **OK-planning**
  Als u vragen heeft over de OK-planning, kunt u hen bereiken op maandag t/m vrijdag van 08.00 - 16.30 uur, tel. (078) 652 35 34.

- **Verpleegafdeling**
  De verpleegafdeling is bereikbaar op tel. (078) 654 11 45.

- **Fysiotherapie**
  Heeft u vragen over de fysiotherapie na uw ontslag uit het ziekenhuis? Belt u dan met een van de fysiotherapeuten in het ziekenhuis. Zij zijn bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 08.00 - 16.30 uur, via tel. (078) 654 10 47.

6.2. Telefoonnummer bij problemen

Bij problemen na uw operatie (zie ook kader op pag. 14) belt u ’s avonds en in het weekend naar de verpleegafdeling van het Orthopedisch Centrum, tel. (078) 654 11 45.

6.3 Hulpmiddelen huren of kopen

Hierna staat een overzicht van organisaties waar u hulpmiddelen kunt huren of kopen. Bel altijd eerst even om na te vragen of de artikelen op voorraad zijn.
De openingstijden van de locaties kunnen wijzigen. *Raadpleeg altijd de meest recente informatie van de organisatie of bel even voordat u er heen gaat.*

- **Vegro**
  De klantenservice is 7 dagen per week 24 uur per dag bereikbaar, tel. (0800) 288 77 66.
  Website: www.vegro.nl

  Dordrecht, Admiraalsplein 14
  Geopend van maandag t/m vrijdag van 09.00 -17.30 uur en op zaterdag van 10.00 -16.00 uur.

  Zwijndrecht, Passage 4 - 6.
  Geopend op maandag t/m vrijdag van 09.00 -17.30 uur en op zaterdag van 10.00 -16.00 uur.

- Zorgcomfort Alblasserwaard, Middeldiepstraat 60 in Sliedrecht. Geopend van maandag t/m vrijdag tussen 09.30-17.30 uur. Tel. (0184) 41 16 11 of 06- 11 87 42 42.
  Website: https://zorgcomfort-alblasserwaard.com/

- **Careyn (Hoekse Waard)**
  Hulpmiddelen worden bij u thuisbezorgd en opgehaald. U kunt van maandag t/m vrijdag bellen naar tel. (088) 123 99 88 of bestellen via www.careynplus.nl

U kunt uw hulpmiddelen ook op internet bestellen.

Importeur Kniestepkrukken
Als u voor een lange periode gips heeft, kan het handig zijn om als extra loophulpmiddel een kniestep te huren of kopen. Deze mag u niet langer dan 6 weken gebruiken.
Meer informatie vindt u op de website www.kniestep.nl. Bellen kan ook: tel. 06 44 00 18 22.

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
november 2026
pavo 1710