

Heup- of knieprothese

Informatie over uw operatie op de afdeling Dagbehandeling

Inleiding

U heeft samen met de orthopeed besloten om u te laten opereren aan uw heup of knie. Deze operatie gebeurt op de afdeling Dagbehandeling. Dat betekent dat u op de dag van de operatie naar het ziekenhuis komt, en meestal dezelfde dag weer naar huis gaat. In deze folder leest u hoe u zich voorbereidt, wat er op de operatiedag gebeurt, hoe u thuis herstelt en wanneer u contact met ons op moet nemen.

Helene Schweitzer kliniek

Uw operatie vindt plaats in de Helene Schweitzer kliniek. De Helene Schweitzer kliniek is een focuskliniek+ voor planbare zorg, zoals een nieuwe heup. Als onderdeel van het Albert Schweitzer ziekenhuis bieden we het beste van twee werelden: de snelheid en focus van een gespecialiseerde kliniek én de veiligheid en deskundigheid van een groot ziekenhuis.

Uw heup of knie

Het heupgewricht

Uw heupgewricht verbindt uw bekken met uw bovenbeen. Het bestaat uit een kop en een kom. De kop is het uiteinde van het bovenbeen. De kom is een deel van uw bekken. Op de kop en in de kom zit een glad laagje kraakbeen. Dit zorgt ervoor dat de kop soepel in de kom draait. Een stevig kapsel met banden en spieren houdt het gewricht op zijn plaats.

Het kniegewricht

Uw kniegewricht bestaat uit drie botten: uw bovenbeen, uw onderbeen en uw knieschijf. Op de uiteinden van deze botten zit een laagje glad kraakbeen. Hierdoor kunt u uw knie soepel buigen en strekken.

Slijtage van het gewricht

Bij slijtage wordt het kraakbeen minder glad of het verdwijnt helemaal. Dit heet artrose. De botten bewegen dan minder makkelijk langs elkaar. Dit kan pijn en stijfheid geven. Veel mensen hebben last van startpijn. Dat betekent dat het moeite kost om weer te gaan lopen nadat u een tijdje heeft gezeten. Kraakbeen groeit niet meer aan.

Het besluit om te opereren

Er zijn verschillende manieren om de klachten te verminderen. Bijvoorbeeld met pijnstillers, oefeningen, een wandelstok of afvallen als u te zwaar bent. Helpen deze manieren niet genoeg? Dan kan een operatie de beste oplossing zijn. De orthopeed vervangt het versleten gewricht dan door een prothese. Een prothese is een kunstgewricht.

Twijfelt u nog over uw besluit? Of mist u informatie? Neem dan contact op met de polikliniek Orthopedie. Het telefoonnummer staat aan het einde van deze folder.

Wat regelt u voor de operatie?

Vul de vragenlijst in

Voor de operatie onderzoeken we of u de operatie lichamelijk aankunt. Dit heet de preoperatieve screening. U krijgt hiervoor per mail een vragenlijst van de afdeling Anesthesie. Deze vragen gaan over uw gezondheid en over uw medicijnen. Vul de vragenlijst zo snel mogelijk in. Pas daarna komt u op de wachtlijst voor de operatie. U kunt de vragenlijst thuis invullen. In de centrale hal van locatie Dordwijk, Sliedrecht en Zwijndrecht zijn ook computers en hulp beschikbaar.

De anesthesioloog leest uw antwoorden. Dit is de arts die verantwoordelijk is voor uw verdoving. Daarna hoort u of u nog naar de polikliniek moet komen of dat we u bellen. De anesthesioloog bepaalt op welke locatie u wordt geopereerd. U kunt deze locatie niet zelf kiezen.

Zorg dat er iemand bij u thuis is

De eerste 24 tot 48 uur na de operatie moet er iemand bij u thuis zijn. Regel dit op tijd. Deze persoon helpt u bijvoorbeeld met naar huis gaan, medicijnen ophalen, eten en drinken pakken en contact opnemen als u klachten krijgt. Dit kan bijvoorbeeld uw partner, een familielid, een buur of een vriend zijn. Wij noemen deze persoon een mantelzorger. Een mantelzorger is iemand die tijdelijk voor u zorgt als dat nodig is. Woont u alleen? Vraag dan iemand om te blijven slapen of om elke dag langs te komen.

Laat uw medicijnen op tijd ophalen

Na de operatie krijgt u medicijnen tegen de pijn en prikken tegen trombose. Trombose is een bloedstolsel in een bloedvat. Uw mantelzorger moet deze medicijnen op de dag van de operatie vóór 17:00 uur ophalen bij de apotheek. Spreek daarom van tevoren af wie de medicijnen ophaalt. Zorg dat deze persoon weet waar de poli-apotheek is en wat uw volledige naam en geboortedatum is.

U herstelt thuis

Het uitgangspunt is dat u na de operatie thuis herstelt. Dat is voor de meeste mensen prettig en veilig, als er de eerste periode voldoende hulp is geregeld. Is thuis herstellen medisch niet verantwoord? Dan bespreken wij samen met u of u in een zorginstelling kunt herstellen. Als dit nodig is, worden de kosten betaald vanuit de basisverzekering. Alleen wonen, opzien tegen de operatie of graag verzorgd willen worden zijn geen redenen om in een zorginstelling te herstellen.

Wilt u ergens anders herstellen, bijvoorbeeld in een zorghotel? Dat kunt u dit zelf regelen. Soms betaalt uw aanvullende verzekering een deel van de kosten. Vraag dit na bij uw zorgverzekeraar.

Kies een hulpmiddel om mee te lopen

De eerste weken na de operatie loopt u met een hulpmiddel. U kiest zelf welk hulpmiddel het beste bij u past. Denk daarbij aan uw woning en aan wat u prettig vindt. U kunt kiezen uit:

- Krukken. Krukken zijn handig tijdens uw herstel. Het kan even duren voordat u eraan gewend bent. Heeft u thuis een trap of hoogteverschillen? Dan zijn krukken meestal de beste keuze.
- Een rollator. Een rollator is veilig en stevig. Dit is vooral handig als u gelijkvloers woont of alleen bent. U kunt hiermee makkelijk iets mee meenemen, zoals een kopje koffie of een bord.
- Een rekje. Een rekje is heel stabiel. Het is geschikt als u minder goed uw evenwicht kunt bewaren. U gebruikt het vooral binnen en u kunt er goed op steunen.

Doet steunen op uw handen of polsen pijn? Dan zijn krukken of een rollator met onderarmschalen een betere keuze.

U kunt hulpmiddelen huren of kopen. Dit kan in de winkel en online. Bijvoorbeeld bij Vegro, Medipoint, Careyn (in de Hoeksche Waard) of Zorgcomfort Alblasserwaard. Er zijn ook veel tweedehands hulpmiddelen te koop. Controleer dan goed of alles nog heel is, zoals de doppen onder de krukken. Soms betaalt uw aanvullende zorgverzekering een deel van de kosten. Vraag dit na bij uw zorgverzekeraar.

Handige hulpmiddelen voor in huis

- Een stevige stoel met armleuningen en een hoge zitting. Opstaan uit een lage stoel is lastiger.
- Een toiletverhoger of een beugel naast het toilet. Hiermee kunt u makkelijker opstaan.
- Een bedverhoger of een extra matras, als in en uit bed komen lastig is.
- Een douchestoel, een kruk of een tuinstoel in de douche. Zo kunt u zittend douchen.
- Een badplank als u een ligbad heeft. Hiermee kunt u veilig boven het bad zitten.
- Een poststoel als u op een verdieping slaapt waar geen toilet is. Deze kunt u lenen of huren bij de thuiszorgorganisatie.
- Een grijper (helping hand). Hiermee kunt u spullen van de grond pakken. U koopt deze bij de drogist of een winkel voor hulpmiddelen.
- Een lange schoenlepel. Hiermee trekt u zelf uw schoenen aan.
- Een tasje om uw nek of een schoudertas. Als u met twee krukken loopt, heeft u geen hand vrij.

Maak uw huis veilig

- Haal losse kleden en snoeren weg. Zo kunt u minder snel struikelen.
- Zet meubels zo neer dat u er goed langs kunt lopen met uw hulpmiddel.
- Leg spullen die u vaak gebruikt op een plek waar u goed bij kunt. U kunt direct na de operatie misschien minder goed bukken.
- Draag schoenen die goed om uw voet zitten en die niet glad zijn. Uw been en voet kunnen na de operatie wat dikker zijn. Schoenen met verstelbare banden zijn dan handig.
- Heeft u alleen veterschoenen? Met elastische veters kunt u er instapschoenen van maken. Deze veters koopt u bij de schoenmaker of de thuiszorgwinkel.
- Draag geen zware boodschappentassen zolang u met een hulpmiddel loopt.

Blijf in beweging en leef gezond

Het is goed om tot de operatie zo actief mogelijk te blijven. Fietsen op een hometrainer kan hierbij helpen. Sterke spieren helpen bij uw herstel. Eet gezond en gevarieerd. Goede voeding helpt uw wond genezen. Rookt u? Dan adviseren wij u om te stoppen met roken, omdat roken de kans op problemen na de operatie vergroot.

Heeft u ergens een ontsteking? Bijvoorbeeld aan uw tanden, uw blaas of een wond? Meld dit bij ons (via de polikliniek orthopedie). Een ontsteking moet eerst over zijn. Anders kunnen bacteriën uw nieuwe gewricht bereiken.

Maak een afspraak bij de fysiotherapeut

Maak voor de operatie al een afspraak met een fysiotherapeut bij u in de buurt. Deze afspraak plant u ongeveer een week na de operatie. De fysiotherapeut oefent dan thuis het lopen met u. Ook leert u hoe u de krukken of de rollator op de juiste hoogte zet.

Download de Thuismeten app van Luscii

Na de operatie gebruiken we de Thuismeten app (Luscii) om uw herstel te volgen. Via de app krijgt u korte vragen over uw herstel, kunt u een foto van de wond sturen en kunt u contact met ons opnemen als u een vraag heeft of zich zorgen maakt. Een team van verpleegkundigen bekijkt elke werkdag uw antwoorden en neemt contact met u op als dat nodig is.

Uw zorgverlener schrijft u de app voor. U ontvangt dan een bevestigingsmail van de leverancier Luscii op uw eigen mailadres. Daarna kunt u de app installeren op uw smartphone of tablet. Installeer de app op tijd (via de Apple app store of de Google play store), zodat u informatie en uitleg kunt ontvangen voordat u wordt geopereerd. Heeft u hulp nodig bij het installeren of in gebruik nemen van de Thuismeten app? Bij het Digipunt helpen we u graag. U vindt het Digipunt op locaties Dordwijk en Zwijndrecht in of bij de centrale hal van het ziekenhuis.

Uw operatiedatum

U hoort van ons in welke week u wordt geopereerd. Zet de datum in de Thuismeten app zodra u deze weet. Verandert de datum? Pas deze dan aan in de app.

Een werkdag voor de operatie belt u tussen 15.00-16.00 uur naar tel. (078) 654 11 45. U hoort dan hoe laat u in het ziekenhuis wordt verwacht. Wordt u op maandag geopereerd? Dan belt u op vrijdag.

Nuchter zijn

Voor deze operatie moet u nuchter zijn. De regels over nuchter zijn leest u in de folder 'Anesthesie en pre-operatieve screening'.

De operatie

Aanvullend onderzoek

Soms is extra onderzoek nodig. Bijvoorbeeld bloedonderzoek of een hartfilmpje (ECG). De anesthesioloog beslist dit op basis van uw antwoorden op de preoperatieve screening. Als extra onderzoek nodig is, dan krijgt u hiervoor automatisch een oproep. U hoeft dit dus niet zelf te regelen. Soms moet u één werkdag voor de operatie bloed laten prikken. Maak hiervoor zelf een afspraak via www.resultlaboratorium.nl of via (078) 654 15 32. U hoeft geen formulier mee te nemen. Wij sturen dit digitaal naar de bloedafname.

Heeft u vragen over het onderzoek voor de operatie? Bel dan de polikliniek Preoperatieve Screening via (078) 654 13 32. Dit kan van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00-12.00 uur en tussen 13.00-16.30 uur.

De verdoving

Bij een nieuwe heup of knie zijn er twee vormen van verdoving mogelijk:

- Een ruggenprik (spinale verdoving). Bij een ruggenprik blijft u wakker, maar voelt u niets in uw onderlichaam. Wilt u liever niets van de operatie meekrijgen? Dan kunt u naast de ruggenprik een roesje krijgen. U bent dan licht in slaap. Onze voorkeur gaat uit naar een ruggenprik, eventueel met een roesje. Na een ruggenprik kunt u sneller weer bewegen en oefenen. Dat is belangrijk omdat u dezelfde dag weer naar huis gaat.
- Algehele narcose. Is een ruggenprik bij u niet mogelijk? Dan bespreekt de anesthesioloog met u of algehele narcose beter is. Dit komt weinig voor. Bij een algehele narcose slaapt u helemaal en merkt u niets van de operatie.

De dag van de operatie

U komt ongeveer 2 uur voor de operatie naar het ziekenhuis. De exacte opnametijd hoort u als u een werkdag voor de operatie belt (zie het kopje 'uw operatiedatum').

Op de afdeling Dagbehandeling krijgt u een operatiejasje aan. Voordat u naar de operatiekamer wordt gebracht, krijgt u in de voorbereidingsruimte een infuus in uw arm. U krijgt de verdoving die u eerder met de anesthesioloog heeft besproken. De operatie duurt ongeveer anderhalf uur. Na de operatie wordt u wakker op de uitslaapkamer. Verpleegkundigen controleren uw hartslag, uw bloeddruk en de wond. Als alles goed is, gaat u terug naar de verpleegafdeling.

Vier uur na de operatie komt de fysiotherapeut bij u. U gaat dan al staan en lopen. U mag uw geopereerde been meteen belasten. Dat is goed voor uw herstel. Ter controle wordt er dezelfde dag een röntgenfoto gemaakt.

Neem het volgende mee naar het ziekenhuis:

- Al uw medicijnen in de eigen verpakking.
- Uw krukken of rollator.
- Makkelijke kleding.
- Stevige schoenen of pantoffels.

We adviseren u om sieraden en waardevolle spullen thuis te laten.

Prikken tegen trombose

U krijgt 5 weken lang elke dag een prik tegen trombose. Het medicijn heet Fragmin. Tijdens uw opname leggen we uit hoe dit werkt. U oefent het daar zelf. Lukt het u niet? Dan kan uw mantelzorger het leren. Prik elke dag rond hetzelfde tijdstip. Blauwe plekken op de prikplek zijn niet erg. Prik de volgende keer naast de blauwe plek, nooit er middenin. Gebruikt u al bloedverdunners en is Fragmin niet nodig? Dan heeft u dit gehoord van uw behandelend orthopeed.

U gaat op de dag van de operatie weer naar huis

U komt in de ochtend naar het ziekenhuis en gaat meestal aan het eind van de dag weer naar huis. U slaapt dus na de operatie meestal niet in het ziekenhuis. Gaat uw herstel langzamer dan verwacht? Dan blijft u 1 nacht. De volgende dag kijken wij opnieuw of u naar huis kunt. In enkele gevallen bespreekt de medische specialist voor de operatiedatum dat u een nacht verblijft in het ziekenhuis.

Weer naar huis

Bewegen

Loop elke dag een paar keer een klein stukje. Rust daarna even. Uw fysiotherapeut geeft u oefeningen. Bij het traplopen houdt u de leuning vast met één hand. Naar boven zet u eerst uw goede been neer. Naar beneden zet u eerst de kruk en uw geopereerde been neer. U vindt hierover ook uitleg en instructiefilmpjes in de app Thuismeten.

Pijnstilling

Neem uw pijnstillers op vaste tijden in. Wacht niet tot de pijn erg wordt. Zijn uw medicijnen bijna op? Vraag dan op tijd een nieuw recept via MijnASz of de Thuismeten app.

De wond

De hechtingen zitten onder de huid en lossen vanzelf op. Aan het eind zit vaak een klein knoopje. Dit valt er vanzelf af. Trek er niet aan.

Houd de wond schoon en droog. Een beetje lekkage in de pleister is normaal. Is de vlek kleiner dan een munt van 2 euro? Dan hoeft u niets te doen. U kunt met een pen of stift een lijn om de vlek op de pleister tekenen. Zo ziet u of de vlek groter wordt. Wordt de vlek groter of gaat de wond veel lekken? Neem dan contact met ons op.

Uw been kan dik of blauw zijn. Dat is normaal na de operatie. Na 2 tot 3 weken wordt dit minder. Leg uw been regelmatig hoog en blijf voldoende bewegen.

Autorijden

De eerste 6 weken mag u niet autorijden. Bespreek daarna met uw fysiotherapeut of u weer veilig kunt autorijden. Uw orthopeed of de polikliniek Orthopedie geeft hierin geen advies.

Heeft u een nieuwe knie?

Oefen elke dag met het buigen en strekken van uw knie. Dit is soms vervelend, maar het is belangrijk voor uw herstel. De fysiotherapeut laat u zien hoe u dit doet.

Heeft u een nieuwe heup?

Tijdens de operatie wordt het kapsel geopend dat uw heup op zijn plek houdt. Dit kapsel moet eerst herstellen. Let daarom op het volgende:

- Buk de eerste tijd niet diep.
- Ga op een stoel met armleuningen zitten.
- Zet uw voeten naast elkaar als u gaat zitten of staan.
- Gebruik een grijper en een lange schoenlepel.

Controle na uw operatie

De eerste weken volgen wij uw herstel via de Thuismeten app. Ongeveer 3 maanden na de operatie komt u op controle bij de polikliniek Orthopedie. U krijgt hiervoor automatisch een uitnodiging. Daarna vragen wij u nog een paar keer om een vragenlijst in te vullen. Zo kunnen wij uw herstel goed blijven volgen en de kwaliteit van de prothese bewaken.

Registratie van uw prothese

Alle prothesen in Nederland worden vastgelegd in een landelijke databank, de LROI (Landelijke Registratie Orthopedische Implantaten). Met deze registratie kunnen ziekenhuizen volgen hoe lang prothesen meegaan en wat de resultaten zijn.

In de registratie staan onder andere uw initialen, uw geslacht en het type prothese. Het ziekenhuis weet ook welk product u precies heeft gekregen en wie de fabrikant is. Wilt u deze gegevens zelf hebben? Vraag er dan naar bij de polikliniek. Na de operatie kunt u ook een kaartje krijgen. Daarop staat welke prothese u heeft. Vertel altijd aan uw tandarts, uw huisarts of een andere arts dat u een prothese heeft. Krijgt u in de toekomst een MRI-scan? Zeg dan ook welke prothese u heeft en hoe lang deze er al in zit.

Mogelijke complicaties

We nemen veel maatregelen om problemen te voorkomen. De kans op complicaties is daarom klein. Toch kunnen de volgende problemen ontstaan:

- Een nabloeding na de operatie of een bloeduitstorting in uw been;
- Een ontsteking van de wond of prothese. We behandelen dit met antibiotica;
- Trombose. U krijgt hiervoor elke dag een prik;
- Minder beweging in uw been dan verwacht;
- Het losraken van de prothese. Dan is een nieuwe operatie nodig.

Heeft u een nieuwe heup? Dan kan de heup bij een verkeerde beweging uit de kom schieten. Dit heet een luxatie. Houd u daarom goed aan de adviezen die hier beschreven staan. Ook kan een zenuw langs de heup tijdelijk minder goed werken. U voelt dan tintelingen of u loopt wat moeilijker. Dit herstelt meestal vanzelf.

Heeft u vragen over deze risico's? Bespreek ze met uw orthopeed.

Tot slot

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen of heeft u klachten? Hieronder ziet u wat u moet doen.

Wanneer is uw klacht dringend?

Bij levensgevaar belt u 112!

Is de situatie niet levensbedreigend, neem dan bij de volgende klachten gelijk contact op met het ziekenhuis:

- Koorts van 38,5 graden of hoger.
- Een wond die rood of warm wordt.
- Een wond die veel gaat lekken.
- Een kuit die pijn doet, strak aanvoelt, rood ziet of glimt.
- Een been waarop u ineens niet meer kunt staan.

U kunt van maandag t/m vrijdag tussen 8.00-12.00 uur en tussen 13.00-16.30 uur naar de polikliniek Orthopedie bellen via tel. (078) 652 32 70. Tijdens de avond, nacht, het weekend of een feestdag belt u de eerste twee weken na de operatie rechtstreeks met de verpleegafdeling via (078) 654 11 45. Is de operatie langer dan twee weken geleden? Dan belt u buiten de openingstijden van de polikliniek bij acute klachten naar de afdeling Spoedeisende hulp via tel. (078) 652 32 10.

Heeft u vragen die niet dringend zijn?

- Vragen over uw afspraak, medicijnen, behandeling of nazorg? Kijk op www.mijnasz.nl.
- Vragen over de Thuismeten app? Het Thuismetenteam is van maandag tot en met vrijdag tussen 8.00-16.15 uur bereikbaar via tel. (078) 654 13 82 of (078) 652 32 42. U kunt ook terecht bij het Digipunt op locaties Dordwijk en Zwijndrecht (in of bij de centrale hal van het ziekenhuis).
- Andere vragen? U kunt van maandag t/m vrijdag 8.00-12.00 uur en tussen 13.00-16.30 uur naar de polikliniek Orthopedie bellen via tel. (078) 652 32 70.

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

