

# Informatie voor thuis

Na een kijkoperatie aan de enkel

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://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.

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.

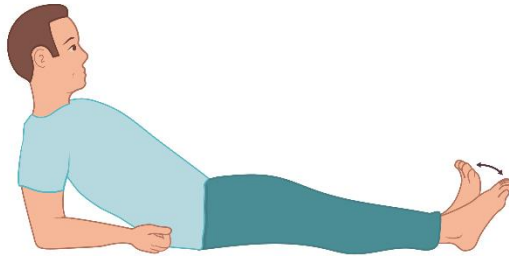
## **Revalidatie**

Na de operatie mag u het been belasten op geleide van pijn en zwelling, tenzij anders met u is afgesproken. U gebruikt de krukken ter ondersteuning. Afhankelijk van de soort operatie mag u de krukken binnen enkele dagen of weken afbouwen op geleide van pijn en zwelling. Pak uw normale looppatroon weer op. Leg uw been in rust hoog als de zwelling toeneemt.

## **Oefeningen**

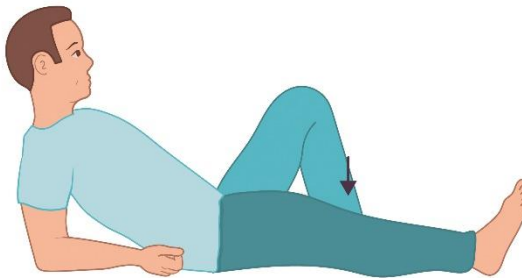
Hierna vindt u een aantal oefeningen die u in de eerste fase van uw revalidatie mag doen. Probeer de oefeningen regelmatig verspreid over de dag te doen.

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.



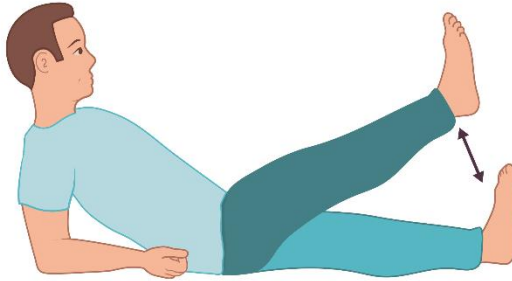
**Oefening 1:**

*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.

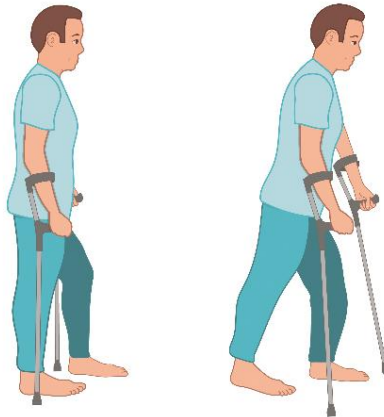
Als u een verwijzing voor fysiotherapie heeft meegekregen, dan belt u na ontslag uit het ziekenhuis naar een fysiotherapeut bij u in de buurt. Deze fysiotherapeut begeleidt u verder met de revalidatie. Soms is fysiotherapie niet nodig.

# 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.

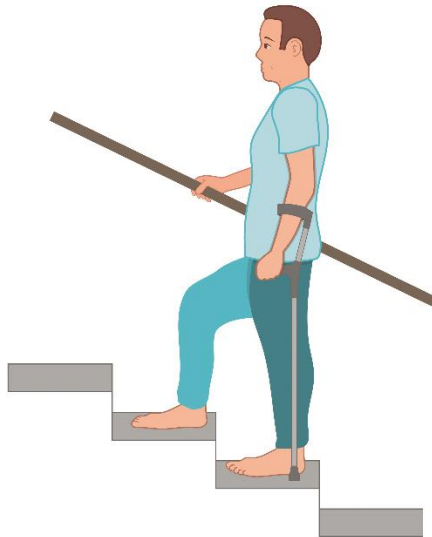




## Traplopen met elleboogkrukken

### 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/](http://www.asz.nl/foldertest/)

Albert Schweitzer ziekenhuis  
oktober 2024  
pavo 1815