Informatie voor thuis

Na een operatie aan de voet

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

albert schweitzer

Inleiding

U bent kortdurend opgenomen geweest voor een operatie aan uw voet. In deze folder geven we u informatie voor thuis.

Wij wensen u een goed herstel.

Aandachtspunten

Bij uw ontslag uit het ziekenhuis hebben de verpleegkundige en de fysiotherapeut met u een aantal aandachtspunten besproken. We zetten deze punten nog eens voor u op een rij.

Belronde na opname
Als u dit wilt, belt de verpleegkundige u de eerste werkdag na uw opname op, om te vragen hoe het met u gaat. De verpleegkundige bespreekt met u of u gebeld wilt worden.

Algemeen
Autorijden mag pas weer als u voldoende hersteld bent. U bent zélf verantwoordelijk voor de beslissing of u voldoende hersteld bent en weer voldoende kracht in uw benen heeft om de pedalen te gebruiken. Ook moet u adequaat kunnen reageren in onverwachte situaties. Heeft u gips of een drukverband? Dan mag u niet autorijden.

Lichamelijke verzorging
- Het drukverband of gips mag niet nat worden.
- Onder het drukverband zitten hechtpleisters.
- De hechtpleisters mogen nat worden.
- Het is veiliger om zittend te douchen dan staand.

Wondverzorging
- U mag thuis het drukverband verwijderen volgens instructies van de arts of verpleegkundige:**.** Soms moet u het verband laten zitten en wordt dit pas verwijderd op de polikliniek.
- Na het verwijderen van het drukverband, indien afgesproken, doet u overdag de tubigrip om.

- De hechtpleisters kunt u laten zitten tot aan uw bezoek aan de polikliniek, als u na 2 weken op controle moet komen op de polikliniek .Komt u later op controle dan mag u zelf de hechtpleisters na 2 weken verwijderen.
- Eventuele hechtingen worden tijdens het polikliniekbezoek verwijderd. De hechtinen zijn oplosbaar.
- U mag uw voet koelen met een coldpack. Leg altijd iets tussen de coldpack en de huid; wikkel de coldpack bijvoorbeeld in een theedoek. Koel nooit langer dan 15 minuten achter elkaar.
- Als u na de operatie gips heeft gekregen, volgt u de instructies uit de folder ‘Gipsverband’.

Medicijnen
Neem de voorgeschreven pijnstilling op vaste tijden in.

Afbouwschema medicijnen
Heeft u naast de paracetamol nog zwaardere pijnstillers gekregen, dan stopt u daarmee als eerste.

Complicaties

Bij iedere operatie kunnen complicaties ontstaan, zo ook bij een operatie aan de voet.

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.

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 tussen 08.00-12.00 en 13.00-16.30 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 mogelijk een aantal weken niet of niet volledig op uw geopereerde voet staan. Dit heeft uw arts/fysiotherapeut met u besproken.
Tijdens de opname komt de fysiotherapeut bij u langs en krijgt u de instructies die voor u van toepassing zijn.

Verderop in deze folder leggen we met afbeeldingen uit hoe u moet (trap)lopen met krukken. Er staan meerdere manieren van (trap)lopen met krukken beschreven. Kijk dus goed welke voor u van toepassing is. Ook geven we u oefeningen die u dagelijks kunt doen.

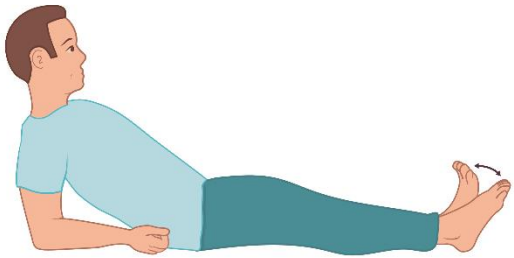
Let erop dat het bij een plaatselijke verdoving na de operatie moeilijk kan zijn om uw voet goed op te tillen. Dat maakt het lopen moeilijker. Het kan ongeveer 24 uur duren voordat de verdoving is uitgewerkt. Zolang de verdoving werkt mag u niet op uw voet lopen. Doe de eerste 2 weken rustig aan. Leg uw geopereerde voet in rust hoog waarbij het been ondersteund is.

U krijgt een afspraak voor controle op de polikliniek bij de orthopeed. De orthopeed bespreekt dan met u hoe de revalidatie verder gaat.

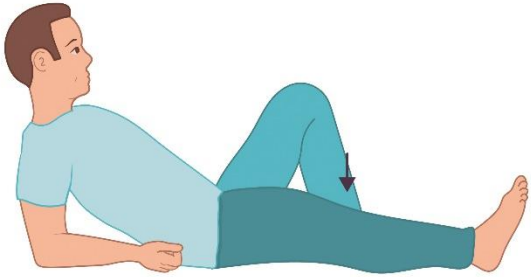
Oefeningen

Hierna geven we u een aantal oefeningen waarmee u uw been kunt blijven bewegen, ongeacht hoe u uw voet mag belasten. U mag de oefeningen doen als u nog drukverband om uw voet heeft of als dit er inmiddels af is.

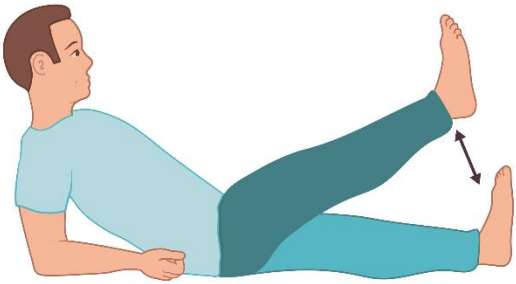
Voor alle tekeningen in de folder geldt:
Het been met de geopereerde voet is donkerder gekleurd. Dat kan bij u net het andere been zijn.



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 en beweegt de hak tegelijkertijd omhoog, waarbij u de tenen naar uw neus trekt. U houdt dit 10 seconden vol en herhaalt de oefening 10 keer.

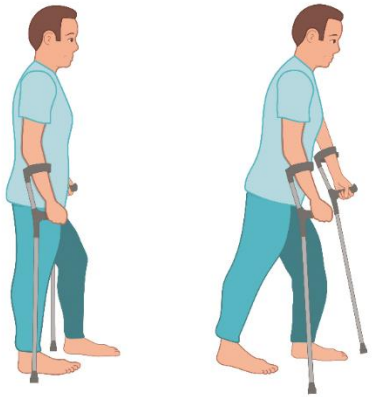


Oefening 3:
U ligt bijvoorbeeld op bed en strekt uw knie. U tilt het gestrekte been ongeveer 10 centimeter van de onderlaag op. U houdt dit 10 seconden vol en herhaalt de oefening 10 keer.

Lopen met een hulpmiddel

1. Lopen met elleboogkrukken met hakbelasting en/of zooltje

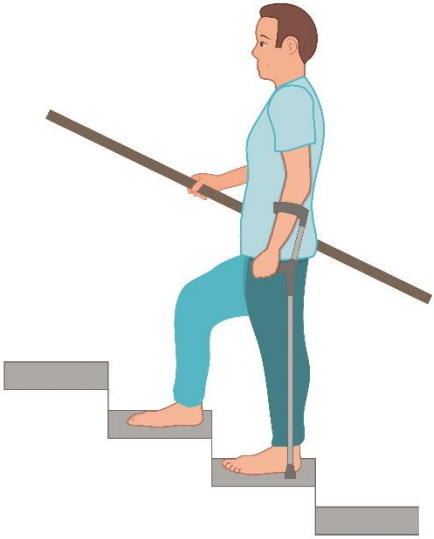
- Ga goed rechtop staan met in elke hand een kruk en steun op beide benen. U steunt op het aangedane been zoveel als aangegeven door uw arts.
- Duw de manchet onder uw elleboog goed tegen uw onderarm, zodat de kruk veel steun geeft.
- Plaats de twee krukken tegelijkertijd naar voren en zet het aangedane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



2. Traplopen met elleboogkrukken met hakbelasting en/of zooltje

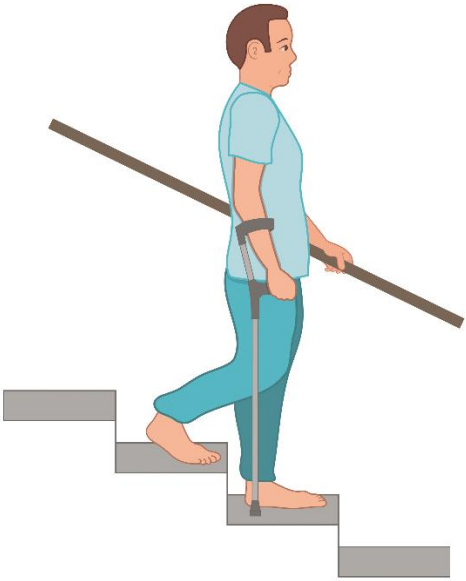
Trap op

- 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 alleen op uw hak. Let erop dat u niet met de geopereerde teen tegen het stootbord aan 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. 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.



3. Onbelast lopen met elleboogkrukken

Bij onbelast lopen met elleboogkrukken mag u *niet* op uw been of voet gaan staan.

- Ga goed rechtop staan met in elke hand een kruk.
- Buig uw knie en houd het aangedane been van de grond.
- Duw de manchet van de elleboogkruk onder uw elleboog goed tegen uw onderarm, zodat de kruk u veel steun geeft.
- Zet beide krukken tegelijk een klein stukje naar voren.
- Steun daarna goed op uw krukken, strek uw armen en stap met uw gezonde been in één beweging tussen de krukken of er net voorbij.
- Zorg ervoor dat u de krukken zover uit elkaar zet dat u er goed tussen past. Het is belangrijk dat u daarbij de krukken niet te schuin zet, want dan kunnen ze wegglijden.
- Herhaal de voorgaande handelingen.

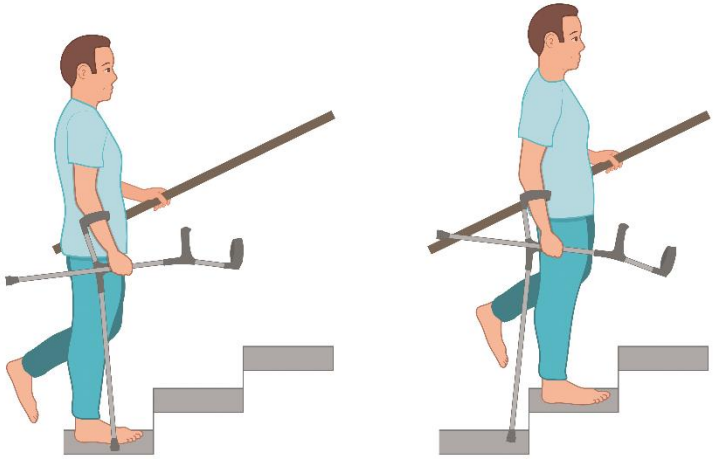
4. Onbelast traplopen

Trap op

Ga zo dicht mogelijk bij de trapleuning staan.

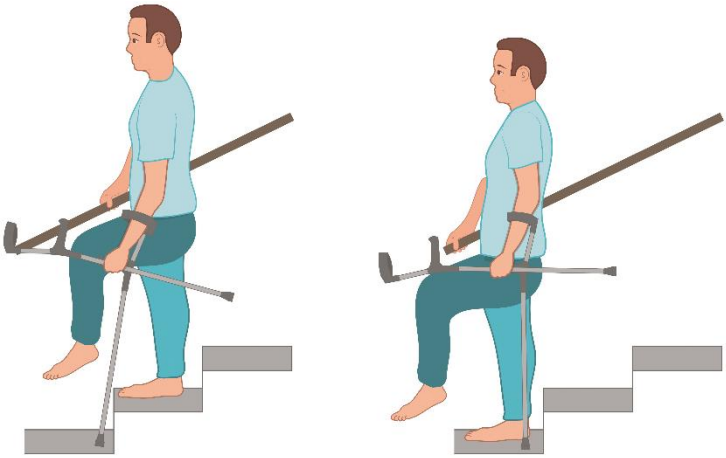
- U houdt de krukken in één hand vast, met één kruk steunt u op de vloer, de andere kruk houdt u horizontaal. Of geef één kruk aan iemand die met u meeloopt. U houdt de trapleuning met uw andere hand vast.
- Leun goed op de kruk en op de trapleuning.
- U kunt met uw hand op de leuning steunen of met uw hele onderarm.

Zet uzelf af en zet eerst het gezonde been op de volgende traptrede. Het aangedane been raakt de grond/de trap niet. Vervolgens zet u de kruk erbij.



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.
- Zet de kruk één trede lager.
- Plaats het gezonde been op de trede lager, naast uw kruk (uw aangedane been raakt hierbij de trap niet). Let op: houdt uw aangedane been een beetje naar voren op het moment dat u de stap maakt met uw gezonde been.



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 08.00-12.00 en 13.00-16.30 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
augustus 2024
pavo 1508