

INSTRUCTIES VOOR PATIENTEN NA MENISCUSHECHTING



Bij uw ontslag uit het ziekenhuis krijgt u een ontslagbrief mee voor de huisarts. Deze brief bevat alle relevante gegevens ivm uw knie-operatie en de richtlijnen voor uw huisarts. U krijgt eveneens een attest mee voor de kinesist.

Indien u vragen heeft, aarzel niet om deze door te spelen aan de verantwoordelijke verpleegkundige. Attesten voor arbeidsongeschiktheid en verzekeringspapieren geeft u zo snel mogelijk door aan de hoofdverpleegkundige zodat we deze tijdig kunnen invullen.

U dient voor ontslag comfortabel te zijn met de gegeven pijnstillers. Indien dit niet het geval is dient u dit voor ontslag te melden. Eveneens moet de verdoving volledig uitgewerkt zijn voor u het ziekenhuis verlaat.

1. WONDZORG

U heeft een groot verband aan de knie dat dient om de zwelling tegen te gaan. Het is normaal dat dit een lichte spanning geeft. Als dit te veel spant dient u dit te melden aan de verpleegkundige voor ontslag, deze kan de zwachtel opnieuw aanbrengen met minder spanning. De dag na de operatie dient u langs te komen op de raadpleging orthopedie (route 59), alwaar u een brace zal aangemeten worden. Deze brace zal de meniscus beschermen tijdens de genezingsfase. U dient deze gedurende 4 weken overdag te dragen, niet 's nachts.

Hou het verband proper en droog. 10 dagen na de operatie gaat u langs bij uw huisarts voor het verwijderen van de hechtingen.

2. PIJNSTILLING

Het is belangrijk dat u zich comfortabel voelt na de ingreep. Lichte pijn is mogelijk. De pijn mag **NOOIT** het revalidatieschema vertragen! Daarom is het soms nodig om de pijnstillers op te drijven.

U krijgt een vast schema van pijnstillers.

We raden aan om enkele dagen ontstekingsremmers te nemen. Dit helpt ook de genezing en ontzwelling. We raden hierbij aan: Ibuprofen 600mg of Diclofenac 50mg driemaal daags bij het eten. Dit mag u niet nemen als u maaglijder bent of nierproblemen heeft.

Als u hiermee onvoldoende pijnstilling ervaart: neem tot maximaal 4x per dag 1g paracetamol (=Dafalgan, indien u last heeft van hoge bloeddruk heeft neemt u hiervan beter niet de bruistabletten).

U mag deze medicatie combineren met de ontstekingsremmers, en u mag ze ook nemen zonder maaltijd. Bij onvoldoende pijnstilling ondanks bovenstaande combinatie, en/of indien nevenwerkingen van deze medicatie dient u uw arts te raadplegen voor een aangepast schema. Wanneer u zich na enkele dagen comfortabel voelt, mag u de pijnstillers geleidelijk afbouwen.

3. PREVENTIE VAN TROMBOFLEBITIS

In sommige gevallen zal uw arts medicatie geven ter preventie van thromboflebitis. Dit zal gebeuren indien u risicofactoren heeft om deze te ontwikkelen. Indien u vroeger nog een thromboflebitis, een longembool of spataders heeft gehad dient u dit zeker te melden aan uw arts.

De belangrijkste maatregel om de bloedcirculatie in uw been te stimuleren is regelmatig met de beide voeten en enkels grote draaiende bewegingen maken. Dit dient u veelvuldig dagelijks te doen.

4. WAT MAG EN WAT MAG NIET ?

U mag de knie bewegen in de brace. De eerste 3 weken mag u niet volledig doorsteunen op de knie en dient u dus met 2 krukken te gaan. U mag wel de voet neerzetten bij het stappen maar niet volledig doorsteunen.

U mag administratief werk uitvoeren, evenals lichte huishoudelijke taken. Vermijd zwaar werk.

Autorijden mag ten vroegste na 4 weken.

Leg de eerste week min 3x/d dag gedurende een 10-15 minuten ijs op de knie, tenzij dit oncomfortabel zou zijn. Leg nooit ijs op de blote huid!

5. REVALIDATIE – KINESIST

U krijgt een voorschrift mee voor 30 beurten kinesitherapie. Dit is niet verplicht maar vele patiënten ondervinden hiervan veel hulp. De kinesist kan ook signaleren als er problemen zijn.

BELANGRIJK:

- STOP MET OEFENEN INDIEN DE PIJN TOENEEMT OF U ZICH ONWEL VOELT.
- BOUW UW OEFENSHEMA GELEIDELIJK OP EN FORCEER U NIET.
- NEEM VOLDOENDE PIJNSTILLERS INDIEN NODIG.

Bij problemen: contacteer uw huisarts of dienst orthopedie 057 35 73 70.

**LOCOMOTORISCH CENTRUM • KNIE KLINIEK
DR J BOURY • DR H FEYS • DR F HARDEMAN**