

Adviezen na een scopie van de heup

Deze informatie is bedoeld om veel gestelde vragen te beantwoorden over wat u kunt verwachten en wat u moet doen na een kijkoperatie van de heup.

Verband en wondverzorging

Tijdens een kijkoperatie van de heup wordt het gewricht gespoeld met water. Er zijn over het algemeen 2 tot 5 kleine incisies welke gesloten zijn met hechtingen. Uw heup zal verbonden worden met een groot drukverband. Water kan geleidelijk lekken door de incisies waardoor het verband nat wordt. Deze bloed getinte lekkage kan 24-36 uur aanhouden. Als het na deze tijd niet significant verminderd is, moet u contact met ons opnemen.

Het verband mag één dag na de operatie verwijderd worden. De incisie zal worden schoongemaakt met een desinfectant en worden verbonden met een pleister. Als de wond droog is, kunt u de pleister af laten. Gebruik geen zalven om op de wond te smeren. U mag de dag na de operatie douchen. Echter, u moet voorkomen dat water direct over de incisie stroomt. De incisies mogen niet weken in water (bijvoorbeeld in bad of zwembad). De hechtingen worden na ongeveer twee weken verwijderd.

Als de incisies enige tekenen van ontsteking vertonen, moet u contact met ons opnemen. Met name wanneer er toename is van roodheid rondom de wond, persistente lekkage, als u koorts heeft of als de pijn niet minder wordt.

Koelen

Tijdens de eerste 48 uur kan het koelen van de heup met ijs helpen om de pijn en zwelling te verminderen. Het ijs moet nooit direct op de huid worden gelegd, maar moet gewikkeld worden in een handdoek en iedere 2-3 uur moet de heup gedurende 15 minuten gekoeld worden. Als de huid zeer koud wordt of als er brandplekken ontstaan, moet u het koelen direct staken.

Mobiliseren en belasten

Tenzij door de operateur anders aangegeven is, mag u het been belasten op geleide van de pijn na de operatie. Het wordt aangeraden krukken te gebruiken om het ongemak te verminderen en om de heup te beschermen en ontlasten. Als u nog vragen heeft over met hoeveel gewicht u de heup mag belasten of hoe lang u met krukken moet lopen, kunt u contact met ons opnemen.

De mate van pijn en ongemak die u heeft na de operatie is vaak de beste graadmeter om te bepalen hoeveel activiteit is toegestaan. Vergeet niet dat het de eerste dagen na de operatie makkelijk is om snel te veel te willen doen. Een toename in de pijn en zwelling betekent vaak dat u uw activiteiten moet verminderen.

Wees met name voorzichtig met gladde oppervlakten, trappen, of andere situaties waarin u zichzelf zou kunnen verwonden.

Medicatie

Bij ontslag krijgt u een recept met pijnmedicatie mee. Als u allergisch bent voor bepaalde medicijnen, controleer samen met de verpleegkundige of u de voorgeschreven medicijnen mag innemen.

Sommige medicijnen hebben bijwerkingen. Als u na het innemen van de medicijnen last heeft van jeuk, misselijkheid of andere bijwerkingen, staakt u meteen de medicatie en neemt u contact met ons op. Sommige pijnmedicatie veroorzaakt sufheid en wij adviseren u om bij het gebruik van deze medicatie niet te rijden, machines te besturen of belangrijke beslissingen te nemen.

Buiten kantooruren kunnen wij geen pijnmedicatie voorschrijven. Indien u een herhaalrecept nodig heeft, kunt u vroeg op de dag of voor het weekend bellen zodat u nog een recept mee kunt krijgen.

Lichamelijke inspanning en fysiotherapie

Normaal gesproken start u een aantal dagen na de ingreep met fysiotherapie. De therapeut zal een programma voor u opstellen wat specifiek is gemaakt voor de operatie die u heeft ondergaan. Het doel van de fysiotherapie is om de volledige controle over de heup terug te krijgen zodat u veilig kunt mobiliseren. Als u nog vragen heeft over het opgestelde programma kunt u contact opnemen met de fysiotherapeut.

Polibezoek na de operatie

Uw eerste post-operatieve bezoek op de poli zal zijn 2 weken na de operatie. Daar zal een verpleegkundige de hechtingen verwijderen en de wond controleren.

Ongeveer zes weken na de operatie is het volgende polibezoek, waarbij u een afspraak heeft bij de operateur. Dan zullen opnieuw de bevindingen tijdens de operatie, de lange termijn prognose en de plannen voor revalidatie met u besproken worden.

Contact opnemen?

Onthoud, als de pijn in de heup verergert, dat u uw activiteiten moet verminderen. U kunt de heup koelen met ijs en pijnmedicatie innemen.

Als de pijn aanhoudt of als er tekenen van infectie zijn (roodheid van de wond, koorts, etc.), moet u contact met ons opnemen.

Als u na het lezen van deze informatie nog vragen of zorgen heeft, kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met polikliniek Orthopedie, ☎ (036) 868 8805. Buiten kantooruren en in het weekend met de Spoedpost. ☎ (036) 868 8811.