

Adviezen na een valgiserende/ variserende Tibiakop-osteotomie

Naar huis en dan...

U heeft een operatie ondergaan waarbij door middel van een standverandering van het been het versleten deel van de knie wordt ontlast.

Er is veel informatie verstrekt door de orthofoon, fysiotherapeut en verpleegkundigen. In deze folder leggen wij uit wat u wel en niet mag doen als u thuis bent.

Lichamelijke verzorging

- U mag douchen indien de wond droog is.
- Bij het aankleden altijd eerst het geopereerde been in de broekspijp steken.
- Bij het uitkleden altijd eerst het gezonde been uit de broekspijp halen.
- U wordt verzocht om dagelijks de wond te inspecteren op roodheid, zwelling en eventueel wondvocht.
- Indien de wond droog is hoeft er geen pleister meer op de wond.
- Bij wondlekkage dagelijks een schone pleister, te halen bij apotheek of drogist.
- Soms kunnen de huidhechtingen wat irritatie veroorzaken. Soms kunnen de huidhechtingen wat irritatie veroorzaken en kan de huid rondom de hechtingen wat rood zijn. Dit is geen reden tot ongerustheid.

Lopen

- Na ontslag loopt u met twee elleboogskrukken. Tot de eerste controle bij de orthofoon moet u het geopereerde been aantappend belasten (maximaal 5 kg).

Trap lopen

- Naar boven: eerst het niet geopereerde been, daarna het geopereerde been en de kruk op dezelfde trede zetten.
- Naar beneden: eerst de kruk, dan het geopereerde been, daarna het andere been ernaast zetten.

Autorijden

- Tot goedkeuring van de orthofoon mag u niet zelfstandig autorijden.

Zwemmen en fietsen

- Zwemmen en fietsen mag in principe na zes weken in overleg met de orthofoon.

Tips

In het ziekenhuis bent u zo goed mogelijk voorbereid op de situatie thuis. Toch is het belangrijk om op het volgende te letten.

- Ga thuis niet in bad! Dit in verband met het in en uitstappen en week worden van de wond.
- Douchen is indien de wond droog is wel toegestaan.
- Wij raden u aan een douchestoel te lenen /aan te schaffen.
- Hulpmiddelen zijn o.a. te verkrijgen bij de Vegro Thuiszorgwinkel, Randstad 21-22 (Almere Stad) of Reykjavikstraat 1 (Almere Buiten).
- Wissel lopen, staan en zitten regelmatig af.
- Wij raden u aan dagelijks de oefeningen te doen die u geleerd heeft. Liever meerdere keren per dag kort oefenen, dan een keer lang.
- U mag geen zware dingen tillen.
- Leg uw benen omhoog als deze gezwollen zijn.
- Tijden het rusten geen kussentje onder de knie.
- Voorkom uitglijden; haal losse kleden weg en gebruik in de douche een antislipmat.

Fysiotherapie eerste lijn

In overleg met de fysiotherapeut in het ziekenhuis, wordt besloten of continueren van de fysiotherapie in de eerste lijn noodzakelijk is.

Advies t.a.v. pijn en zwelling

- Wanneer u thuis door moet gaan met pijn medicatie kunt u deze innemen volgens afspraak.
- Om zwelling en pijn te verminderen kunt u 3 keer per dag maximaal 10 minuten een ijspakking op de wond doen. **Let op dat u altijd een schone en droge doek tussen ijspakking en huid legt.**

Contact opnemen

Neem bij onderstaande problemen in de eerste weken na ontslag contact op met het Flevoziekenhuis als:

- de wond vocht of bloed gaat lekken;
- de knie dik of rood wordt en/ of meer pijn gaat doen;
- u niet meer op uw been kan staan, terwijl dit eerder goed mogelijk was;
- u koorts krijgt.

Tijdens kantooruren kunt u bellen met de polikliniek Orthopedie ☎ (036) 868 8805
Buiten kantooruren en in het weekend met de Spoedpost ☎ (036) 868 8811