

# Adviezen na orthopedische operatie

## Naar huis en dan...

U heeft onlangs een orthopedische ingreep ondergaan door de orthopedische chirurg. Tijdens u opname heeft u instructies gehad van de arts, fysiotherapeut en verpleegkundige. Probeer deze instructies zo veel mogelijk op te volgen, maar voorkom dat u zich overbelast. Om zwelling te voorkomen aan het geopereerde lichaamsdeel kunt u dit tijdens rust iets hoger leggen op een kussen.

## Lichamelijke verzorging

- Als u een drukverband heeft gekregen dient dit droog gehouden te worden. Na \_\_\_\_ uur mag u het verband verwijderen. Op de wond kunt u een pleister plakken, of de aanwijzingen van uw arts opvolgen.
- U mag douchen als de wond droog is.
- Bij gips mag u alleen douchen als het gips beschermd wordt door een douchehoes (deze is te koop bij de gipskamer).
- Ga niet in bad, dit in verband met het week worden van de wond.
- Bij aankleden altijd eerst het geopereerde lichaamsdeel door u kleding steken.
- Bij uitkleden eerst het gezonde lichaamsdeel uit u kleding 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.
- Wilt u wel een pleister gebruiken dan kunt die bij de drogist kopen.
- Soms kunnen de huidhechtingen wat irritatie veroorzaken, maakt u hier zich zorgen over dan kunt u contact opnemen met de poli Orthopedie.
- Tijdens de eerst poli afspraak krijgt u van de arts nieuwe adviezen.

## Fysiotherapie eerste lijn

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

## Adviezen t.a.v. pijn en zwelling

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

## Autorijden

Tot goedkeuring van de orthopeed mag u niet zelfstandig autorijden.

## Sporten

U kunt weer starten met sporten na overleg met de orthopeed.

## 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.
- Het geopereerde deel dik of rood wordt en/ of meer pijn gaat doen.
- U koorts heeft.

Tijdens kantooruren kunt u contact opnemen met de polikliniek Orthopedie:

☎ **(036) 868 8805**.

Buiten kantooruren en in het weekend met de Spoedpost: ☎ **(036) 868 8811**.