

# Instructies na ontslag bij een knieoperatie

U heeft in Gelre ziekenhuizen een orthopedische ingreep ondergaan. Voor een goed herstel is het belangrijk dat u thuis bepaalde instructies volgt.

## Instructies

- Doe de eerste dagen na de ingreep rustig aan, luister naar uw eigen lichaam
- Indien nodig koelt u het geopereerde gebied met een cold pack dat omwikkeld is met bijvoorbeeld een washandje
- U mag belast mobiliseren
- U mag niet fietsen gedurende 6 weken (wel hometrainer in overleg met de arts/fysiotherapeut). Autorijden in overleg met de arts
- Leg geen kussen onder uw knie, als u gaat liggen. Buigen én strekken van uw knie is belangrijk.
- Ga geregeld wandelen
- Als uw geopereerde been dik wordt, leg dan uw been hoog als u zit
- In overleg met uw arts of fysiotherapeut mag u uw werk hervatten

## Medicijnen

- Gebruik uw medicijnen volgens voorschrift
- Gebruik bij pijnklachten na de ingreep paracetamol 500 mg. Maximaal 8 tabletten per 24 uur. Bouw dit geleidelijk af
- Tot 4 weken na de operatie gaat u door met fraxiparine spuiten (behalve bij bepaalde bloedverdunners)
- Uw eigen bloedverdunners kunnen gestart worden iom de arts
- Tot 2 weken na de operatie blijft u een maagbeschermer gebruiken bij het gebruik van een NSAID als u > 65 jaar bent en/of een voorgeschiedenis heeft van maag klachten.
- U kunt voorgeschreven medicijnen ophalen bij de apotheek die met u is afgesproken

## Wondverzorging

- De eerste 24 uur na de operatie mag u niet douchen. Hierna mag u douchen en mogen de wond of de hechtingen nat worden. U mag niet met de hechtingen in bad of gaan zwemmen
- Laat de pleister 14 dagen zitten tot de volgende poliafspraak. Mocht er toch water onder de pleister komen verwijder deze dan, er hoeft dan geen pleister meer op de wond, mits deze droog is.
- De hechtingen worden tijdens de polikliniekcontrole verwijderd

## Fysiotherapie

- U maakt een afspraak met uw eigen fysiotherapeut

## Heeft u na uw opname vragen?

Heeft u na de opname vragen, dan kunt u contact opnemen:

Maandag t/m vrijdag van 08.30 – 16.30 uur:

- Poli orthopedie Apeldoorn: **055 – 581 82 45**;
- Poli orthopedie Zutphen: **0575 – 59 28 20**;

Bij zaken die niet kunnen wachten tot de volgende werkdag:

Maandag t/m vrijdag, buiten de poli tijden (16.30 – 08.30 uur):

- Verpleegafdeling orthopedie Zutphen: **0575 – 59 25 74**;

In het weekend overdag en 's avonds:

- Verpleegafdeling chirurgie/orthopedie Zutphen: **0575 – 59 25 60**;

In het weekend, in de nacht, van 23.00 uur t/m 07.00 uur:

- SEH Zutphen: **0575 – 59 23 56**;

**Wij wensen u een goed en voorspoedig herstel!**