

Cliëntinformatie

Achterste kruisband reconstructie



Contactgegevens

Kliniek voor Bewegen Rijswijk

Braillelaan 10

2289 CM Rijswijk

✉ bewegingszorg.rijswijk@bergmanclinics.nl

www.orthopedieteam.nl

Voor telefonisch advies of het maken/wijzigen
van een afspraak,

bel het Contact & Service Center: 088 9000 500

U heeft samen met uw behandelend specialist besloten dat u geopereerd wordt. We informeren u graag over de periode waarin de operatie gepland wordt, u zich voorbereidt op de operatie en over de periode erna.

Mocht u na het lezen van deze informatie nog vragen hebben, of u wilt nog iets met ons bespreken, neem dan rechtstreeks contact op met de kliniek voor Bewegen in Rijswijk. Bij voorkeur ontvangen wij uw vraag per e-mail. Indien u teruggebeld wilt worden, kunt u dat in uw e-mail vermelden.

Inhoudsopgave

● 1. De operatie plannen	2
Preoperatieve screening (POS)	2
Operatie planning	2
● 2. Voorbereiden op de operatie	3
Vooraf regelen	3
Roken	3
Eten en drinken.....	3
Medicijnen	3
Meebrengen naar de kliniek.....	4
● 3. Uw verblijf.....	4
Bezoek tijdens opname	4
Bewegen na de operatie.....	5
Operatiewond.....	5
Persoonlijke verzorging	5
Medicatie.....	6
Zwelling en pijn.....	6
Overige adviezen	6
● 4. U bent weer thuis	7
Nacontrole	7
Direct telefonisch contact opnemen	7

1. De operatie plannen

Uw behandelend specialist heeft u op de wachtlijst geplaatst. Voordat we een operatiedatum met u inplannen is het noodzakelijk dat de anesthesioloog uw medische situatie beoordeelt. Dit wordt tijdens de preoperatieve screening gedaan.

Preoperatieve screening (POS)

U ontvangt een afspraak voor de **preoperatieve screening**. Tijdens de preoperatieve screening vindt een gesprek over uw gezondheid- en een lichamelijk onderzoek plaats, eventueel aangevuld met een bloedonderzoek en/of een electrocardiogram (hartfilm).

Tijdens de preoperatieve screening ontvangt u informatie en advies met betrekking tot de mogelijke anesthesietechnieken. Voor deze operatie zijn er twee anesthesie technieken mogelijk:

- spinale anesthesie (ruggenprik) eventueel in combinatie met een sedatie (roesje)
- algehele anesthesie (narcose).

Om u goed te kunnen adviseren over uw medicatie (indien u –soms- medicatie gebruikt) hebben wij te allen tijde een **Actueel Medicatie Overzicht** van uw apotheek nodig. Dit overzicht mag maximaal 3 maanden oud zijn. U kunt deze (kosteloos) bij uw apotheek opvragen. De medicatielijst brengt u mee naar uw afspraak. Als uw medische situatie akkoord wordt bevonden, kunnen wij de operatie inplannen.

Operatie planning

De operatieplanner zoekt samen met u naar een geschikte **operatiedatum**.

De aanloop naar de operatie toe, maar ook de periode erna is een periode waarin we u graag goed begeleiden.

De operatieplanner stelt u daarom enkele aanvullende vragen, zodat wij u persoonlijk kunnen informeren.

Tijdens deze afspraak bespreekt de operatieplanner welke **voorbereidingen** u zelf kunt treffen. Het is belangrijk dat u na de operatie veilig kunt herstellen. U hoort welke hulpmiddelen en eventuele (tijdelijke-) aanpassingen in uw woning worden geadviseerd, welke hulp u mogelijk nodig heeft van anderen en wanneer u de opnametijd van ons hoort.

U leest er meer over in "Voorbereiden op de operatie".

2. Voorbereiden op de operatie

Uw behandelend specialist en anesthesioloog hebben uw medische situatie beoordeeld. Indien er **veranderingen in uw gezondheidstoestand** plaatsvinden, vernemen wij dat graag z.s.m. Neem daarvoor contact op met de kliniek voor Bewegen in Rijswijk.

Vooraf regelen

In de periode na de operatie heeft u mogelijk meer hulp nodig dan anders. Boodschappen doen, koken en huishoudelijke klussen kunnen deze periode lastiger zijn. Zorg ervoor dat u hier tijdig iets voor regelt. Hulpmiddelen, zoals krukken of een douchestoel, kunt u lenen, huren of kopen bij thuiszorgwinkels.

De operatie vindt in dagbehandeling plaats. U dient onder **begeleiding** naar huis te reizen, omdat zelf rijden niet is toegestaan. De eerste nacht na de operatie is het belangrijk dat u niet alleen bent, regel daarom tijdig een mantelzorger die de eerste nacht bij u aanwezig is.

Roken

Roken is nadelig voor de wondgenezing en verhoogt het risico op o.a. een infectie. Probeer om deze reden zo snel mogelijk te stoppen met roken. Wij adviseren u minstens 6 weken voor de operatie te **stoppen met roken**. Dit doet u voor uzelf, om de kans op schade aan uw gezondheid te beperken en het resultaat van de operatie te verbeteren. Meer informatie m.b.t. het stoppen met roken kunt u vinden op onze site (www.orthopedieteam.nl) onder het kopje downloads.

Eten en drinken

U kunt alleen geopereerd worden als u **nuchter** bent. Nuchter zijn betekent dat uw maag leeg is, door een bepaalde tijd voor de opname niet te eten en/of drinken.

Vanaf 6 uur voor opnametijd mag u niet meer eten. Tot 2 uur voor de opnametijd mag u alleen nog water, thee of koffie zonder melk (eventueel met suiker) drinken. U mag geen melkproducten, sappen, koolzuurhoudende dranken, kauwgom of pepermint nuttigen.

Medicijnen

Tijdens de preoperatieve screening is met u besproken welke medicijnen u voor de operatie moet stoppen en welke medicijnen u moet blijven gebruiken. De medicatie die u door gebruikt op de ochtend van de operatie, kunt u wel innemen met een klein slokje

water. Neem op de dag van de operatie uw medicijnen in de originele verpakking mee naar de kliniek.

Meebrengen naar de kliniek

- Makkelijk zittende kleding voor overdag
- extra ondergoed
- Stevige (sport) schoenen, die makkelijk te openen en te sluiten zijn
- Boek, puzzelboekjes, e-reader, tablet, telefoon en dergelijke voor uw eigen ontspanning
- Belangrijke telefoonnummers, zoals wie zijn uw contactpersonen?
- Hulpmiddelen, zoals krukken
- Indien van toepassing: (lees-)bril, lenzen(-doosje en lenzenvloeistof), hoorapparaat
- Indien van toepassing: eigen medicatie in originele verpakking

Uw kamer beschikt over een kast met slot. Toch raden wij u aan om waardevolle spullen zoveel mogelijk thuis te laten.

3. Uw verblijf

Uiterlijk 1 dag voor uw operatie ontvangt u van ons een e-mail, waarin we de opnametijd vermelden. Hierin vindt u ook de laatste instructies.

Op de dag van uw operatie meldt u zich bij de gastvrouw op de **opnamelounge**, ingang via Braillelaan 5. De opnamelounge bevindt zich op de 1^e etage.

Als u met de auto komt, kunt u deze gratis parkeren op ons parkeerterrein Braillelaan 10.

Het team van artsen, verpleegkundigen, voedingsassistenten en fysiotherapeuten (Fysio Care & Science), leveren u de zorg die u nodig heeft.

Tijdens uw verblijf informeren de verschillende zorgverleners u over uw persoonlijke situatie in de periode na de operatie. Deze adviezen zijn te allen tijde leidend.

De operatie vindt in **dagbehandeling** plaats, de verpleegkundige stemt met u af hoe laat u opgehaald kunt worden.

Bezoek tijdens opname

De kliniek hanteert doorlopende bezoektijden.

Koffie, thee en water is aanwezig in de wachtruimte.

Op de 3^e etage is ons restaurant "De Brailjant" gevestigd. U kunt hier terecht voor een kopje koffie, thee of een lunch. "De Brailjant" is van maandag t/m vrijdag tussen 9:00 – 16:00 uur geopend.

Bewegen na de operatie

Na de operatie bent u beperkt in het **bewegen**. Ga ervan uit dat u de eerste 6 weken krukken nodig heeft. Om de achterste kruisband te beschermen draagt u gedurende 6 weken een brace. Deze ontvangt u na de operatie in de kliniek en draagt u 24 uur per dag.

Adviezen en oefeningen die u thuis zelf kunt doen, leest u terug in de folder van Fysio Care & Science. U ontvangt de folder tijdens uw verblijf van een van onze fysiotherapeuten.

Operatiewond

Na de operatie heeft een drukverband om uw knie. Deze verwijdert u de ochtend na de operatie (of anders na 24 uur) zelf, tenzij de operateur anders heeft voorgeschreven. U verwijdert daarna ook voorzichtig de gazen die over de wondjes zitten. Onder de gazen kunnen steristrips (zwaluwstaart pleisters) zitten, die moet u laten zitten. U krijgt douchepleisters mee naar huis, die plakt u over de wondjes.

Een **douchepleister** mag 5 dagen blijven zitten, hierna brengt u een nieuwe aan. Indien na 10 dagen de wond nog lekt, kunt u nogmaals een nieuwe douchepleister aanbrengen.

Als de wond droog is, na 10 dagen, hoeft u geen nieuwe pleister te plakken. Indien er steristrips op de wond zitten kunt u deze nog laten zitten. Deze vallen er op een gegeven moment vanzelf af.

Als de pleister voor meer dan 2/3^e deel verzadigd is met bloed of wondvocht, of als de pleister losraakt, dan vervangt u deze direct.

Bij het wisselen van de pleister houdt u rekening met het volgende:

- Was de handen met water en zeep voordat u de pleister verwisselt
- Volg de instructies op het verpakkingsmateriaal van de pleister
- Raak de wond niet aan
- Maak de wond niet schoon, spoel de wond NIET uit

U krijgt een tubigrip (kous)mee, draag deze 1 week. Let op: deze moet 's nachts af. We adviseren u om de eerste 4 weken geen bodylotion of litteken crème op en rond de operatiewond te gebruiken.

Persoonlijke verzorging

Direct na de operatie ziet de huid rondom het geopereerde gebied er roze van kleur uit. Dit is het restant van het desinfectiemiddel die uw behandelend specialist tijdens de operatie heeft gebruikt. Het desinfectiemiddel verdwijnt vanzelf na het wassen.

U mag vanaf de eerste dag na de operatie weer douchen. Dit doet u alleen als u zich daar goed genoeg voor voelt. Zorg daarbij voor een veilige omgeving door een handsteun of

Achterste kruisband reconstructie

douchestoel te gebruiken. Zowel met de operatiepleister als de douchepleister mag u douchen.

Controleer voordat u gaat douchen of de pleister overal nog volledig aansluit op uw huid, zodat de wond niet nat wordt.

Medicatie

U krijgt voor 2 weken Fraxiparine 0,3ml 1x daags (injectieprikjes) voorgeschreven, om het risico op trombose te verminderen. Tijdens uw verblijf in de kliniek leert u van de verpleegkundige hoe u dit zelf kunt toedienen.

U ontvangt tijdens uw verblijf een recept en een medicatieoverzicht. Het recept levert u in bij uw apotheek, waarna u de medicijnen ontvangt.

Zwelling en pijn

Uw knie kan tot 3 maanden na de operatie dik blijven. Dit is het gevolg van de operatie waarbij de knie met water wordt gespoeld. De **zwelling** zal `s avonds het grootst zijn en neemt af als u oefeningen doet en het been hoog legt.

Wissel activiteiten ook bij zwelling af met rust en leg het been in rust hoog. Leg daarvoor een kussen onder het matras.

Als uw been gezwollen of warm is kunt u coldpacks gebruiken, deze zijn verkrijgbaar bij de drogist of apotheek. Koel niet langer dan 15-20 minuten per keer, en dat mag elke 2 uur.

De eerste dagen na de operatie kan de **pijn** best hevig zijn, maar in het algemeen is de pijn aan het eind van de eerste week, zeker in rust, al fors verminderd.

Houd u aan de adviezen m.b.t. het innemen van de pijnstilling en verdeel uw activiteiten over de dag. Wissel een activiteit af met voldoende rust.

Overige adviezen

- U kunt weer **autorijden** zodra u zonder krukken pijnvrij en met een normale functie van de knie kunt bewegen, tenzij uw arts anders aangeeft.
- **Werken** mag u weer hervatten na 4 weken, begin bijvoorbeeld met halve dagen. Mocht u lichamelijk **zwaar werk** doen, start dan niet eerder dan 6 weken na de operatie. Twijfelt u of u weer aan het werk kan, bespreek dit dan met uw behandelend specialist.
- **Zwemmen** of een sauna bezoeken mag na 8 weken, mits de wond volledig dicht is en u stabiel op 1 been kunt staan
- Leg de knie zoveel mogelijk gestrekt en recht neer en doe nooit een kussen onder uw knie.
- Er kan een doof gedeelte van de huid bij het operatiegebied ontstaan zijn. Dit wordt veroorzaakt door een huidzenuw die door het operatiegebied loopt. Dit trekt meestal vanzelf weer weg.
- Het is normaal dat het litteken in het begin gevoelig is bij knielen.

4. U bent weer thuis

Nacontrole

Na 8 weken komt u terug bij uw behandelend specialist, waarna verder beleid met u besproken wordt.

Direct telefonisch contact opnemen

Kliniek geopend/gesloten

De Bergman Clinics in Rijswijk is elke week van maandagochtend tot zaterdagmiddag geopend.

In het weekend zijn wij gesloten. Volg onderstaand schema bij vragen of medische problematiek.

Wanneer contact op te nemen na uw ontslag?

Bent u in acuut levensgevaar? Bel direct 112

Bel 088 9000 567 (optie2: BEWEGEN) in het weekend indien het een spoed zorgvraag betreft, welke niet kan wachten tot de eerst volgende werkdag, zoals:

- Acute pijn/ zwelling/ nabloeding/ wondlekkage
- Niet houdbare pijn na OK
- Rood glanzend wondgebied
- Dik, rood ,warm, glanzend onderbeen
- Koorts hoger dan 38,5 en/of koude rillingen

Voor overige vragen kunt u telefonisch contact opnemen op werkdagen via 088 9000 500.

Of u kunt de **eerste 2 weken** na de operatie vragen e-mailen naar: verpleging.bri@bergmanclinics.nl. Van maandag t/m vrijdag streven wij ernaar u binnen 24 uur antwoord te geven. Gelieve uw naam en geboortedatum vermelden in uw e-mail.