

Cliëntinformatie

Scopie van de Enkel



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/contactmomenten.....	7
Direct 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 anesthesietechnieken mogelijk:

- Spinale anesthesie (ruggenprik) eventueel in combinatie met een sedatie (roesje)
- Algehele anesthesie (narcose)

Aanvullend krijgt u mogelijk nog een extra pijnstilling in de vorm van een zenuwblokkade in uw enkel.

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".

U ontvangt een bruistablet. Dit is een voetablet, welke u volgens voorschrift gebruikt. De instructies ontvangt u gelijktijdig met het uitreiken van de bruistablet.

2. Voorbereiden op de operatie

Uw behandelend specialist en anesthesioloog hebben uw medische toestand 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 of huishoudelijke klussen kunnen deze periode lastiger zijn. Zorg ervoor dat u hier tijdig iets voor regelt. Hulpmiddelen zoals krukken, een douchestoel of een antislipmat, 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.

Het is belangrijk dat u voor de operatie **nagellak en eventuele kunstnagels** van uw tenen heeft verwijderd.

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 pepermunt 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 en een wijde broek.
- 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 verpleegafdeling. De verpleegafdeling bevindt zich op de 2^e etage.

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

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 dagen **krukken** nodig heeft, en waarbij u belast kan mobiliseren, alles wel op geleide van pijn en zwelling

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 voet. Deze verwijdert u 2 dagen na de operatie zelf, tenzij de operateur anders heeft voorgeschreven.

U verwijdert daarna 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 laten op een gegeven moment vanzelf los.

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 gedurende 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.

Douchen mag de dag na de operatie, mits u ervoor zorgt dat het drukverband droog blijft. Dit doet u alleen als u zich daar goed genoeg voor voelt.

Zorg voor een veilige omgeving door een handsteun, douchestoel of antislipmat te gebruiken.

Zodra u douchepleisters over de wond heeft zitten, zorgt u er tijdens het douchen voor dat de wond droogt blijft. Controleer daarom voordat u gaat douchen of de pleister overal nog volledig aansluit op uw huid.

Medicatie

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 voet kan de eerste tijd na de ingreep gezwollen zijn (oedeem). Dit komt door een verstoorde bloed- en vochtregulatie van uw voet.

We adviseren u veel te rusten met uw been omhoog, bijvoorbeeld dwars op de bank of met uw voet op een stoel met een kussen eronder.

Ook 's nachts is het handig om de voet omhoog te houden, bijvoorbeeld door een kussen onder het matras te plaatsen. De **zwelling** zal 's avonds het grootst zijn en neemt af als u oefeningen doet en het been hoog legt.

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.

Mocht er een zenuwblokkade tijdens de operatie zijn geplaatst, dan is de **pijn** vrijwel afwezig, maar kan de voet tijdelijk(!) verlamd zijn. Het gevoel en de functie komt in de nacht of dag na de operatie weer terug. Een zenuwblokkade is na gemiddeld 20 uur weer uitgewerkt.

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

- **Autorijden:** mag alleen als u geen drukverband meer heeft en veilig zonder krukken loopt.
- **Werken:** Dit is afhankelijk van uw persoonlijke situatie. Overleg hierover met uw behandelend specialist.
- **Zwemmen** of een **sauna** bezoeken: De eerste 2 weken is dit niet toegestaan, hierna als de wond volledig dicht is en u zelfstandig zonder hulpmiddelen kunt lopen.
- We adviseren u in ieder geval de eerste 2 weken hulp te vragen bij de **boodschappen** en bij diverse huishoudelijke taken.
- Bezoek de eerste 6 weken na de operatie geen **pedicure**
- **Sporten:** dit is afhankelijk van de sport die u beoefend. Overleg hierover met uw behandelend specialist.

4. U bent weer thuis

Nacontrole/contactmomenten

- 1) Circa 3 dagen nadat u de kliniek heeft verlaten belt de verpleegkundige u op om te vragen hoe het met u gaat. Heeft u op een ander moment vragen aan de verpleegkundige? Stuur een e-mail naar: verpleging.bri@bergmanclinics.nl. De verpleegkundige streeft ernaar binnen een werkdag te reageren.
- 2) Nacontrole:
2 weken na de operatie komt u op de polikliniek voor een nacontrole. De afspraak vindt plaats op de 1^e etage.
De wond wordt gecontroleerd door de doktersassistente of verpleegkundige. Ook krijgt u uitleg over de oefeningen die we adviseren te doen, en krijgt u fysiotherapie voorgeschreven.
U ziet uw behandelend specialist tijdens deze afspraak niet.
- 3) Afrondend consult: Deze afspraak vindt plaats op de 1^e etage.
6 weken na de operatie heeft u een afrondend consult met uw behandelend specialist, waarbij de specialist het eindresultaat beoordeelt.

Direct telefonisch contact opnemen

Indien u de volgende klachten heeft, neemt u direct telefonisch contact met ons op. U belt dan rechtstreeks naar de verpleegkundige op het **spoednummer**.

- Bij acute zwelling, toename van pijn en roodheid op en rondom het operatiegebied
- Bij koorts hoger dan 38,5 en/of koude rillingen
- Bij ernstige wondlekkage

Spoednummers

Maandag 7:00 uur t/m zaterdag middag 12:00 uur: 088 9906 126

Weekend of bij geen gehoor: 088 9000 500