

Cliëntinformatie

Kuitspierverlenging

The logo for Bergman Clinics, featuring the word "BERGMAN" in a large, bold, white sans-serif font, with "CLINICS" in a smaller, spaced-out, white sans-serif font below it, all set against a solid red rectangular background.

BERGMAN
C L I N I C S

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	4
Meebrengen naar de kliniek	4
3. Uw verblijf	4
Bezoek tijdens opname	4
Bewegen na de operatie	5
Operatiewond	5
Persoonlijke verzorging	5
Medicatie	5
Zwelling en pijn	6
Overige adviezen	6
4. U bent weer thuis	6
Nacontrole/contactmomenten	6
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 elektrocardiogram (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)

Aanvullend krijgt u 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 looprekje, 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 en/of looprekje
- 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. U heeft de eerste 2 weken een onderbeengipsspalk waarbij u niet op het been mag staan (**onbelast lopen**) en daarvoor heeft u krukken en/of een looprekje nodig om te mobiliseren. Daarna nog 2 weken onderbeenloopgips, waarbij u wel op het been mag staan (**belast lopen**). Hierbij heeft u in principe geen krukken meer nodig, alleen eventueel ter ondersteuning en voor de balans.

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 u een onderbeengipsspalk. Dit wordt op de uitslaapkamer of als u terug bent op de verpleegafdeling aangelegd door de gipsmeester. Totaal 4 weken gips.

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 gips droog blijft. Dit doet u alleen als u zich daar goed genoeg voor voelt.

Een douchezak voor over het gips is te kopen bij de apotheek, thuiszorgwinkel of bij onze gipskamer.

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

Medicatie

U krijgt voor de gipsperiode Fraxiparine 0,3ml 1x daags voorgeschreven. Dit zijn prikjes die u krijgt 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 been kan de eerste tijd na de ingreep gezwollen zijn (oedeem). Dit komt door een verstoorde bloed- en vochtregulatie van uw been.

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

Ook 's nachts is het handig om het been 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.

Door de zenuwblokkade die tijdens de operatie is geplaatst 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 gips meer heeft en zonder krukken loopt.
- **Werken:** Dit is afhankelijk van uw persoonlijke situatie. Overleg hierover met uw behandelend specialist.
- **Zwemmen** of een **sauna** bezoeken: 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: Deze afspraken vinden plaats op de 1^{ste} etage.
2 Weken na de operatie komt u op de polikliniek/gipskamer.
Daar wordt de gipsspalk verwijderd, de wond en indien uw oplosbare hechtingen nog niet volledig opgelost zijn, wordt het resterende deel verwijderd. Er wordt

onderbeenloopgips aangemeten. Hiermee mag u de komende 2 weken **belast** lopen.

U ziet uw behandelend specialist tijdens deze afspraak normaal gesproken niet.

4 weken na de operatie komt u op de polikliniek/gipskamer

Daar wordt het onderbeenloopgips verwijderd. U krijgt een steunkous aangemeten. U ziet uw behandelend specialist tijdens deze afspraak. U krijgt uitleg over looppatroon en oefeningen.

Direct telefonisch contact opnemen

Indien u de volgende klachten heeft, neemt u direct telefonisch contact met ons op. U bereikt ons via telefoonnummer: **088-9000500**

- Bij abnormale of pijnlijke zwelling
- Bij koorts hoger dan 38,5 en/of koude rillingen
- Bij ernstige wondlekkage
- Bij te strak zittend gips
- Bij weinig of geen gevoel in de tenen, of als de tenen koud aanvoelen.