

Leefregels na een kijkoperatie (scopie) enkel of knie

U heeft een ingreep ondergaan in Meander Medisch Centrum. Uw orthopeed of verpleegkundige heeft u ongetwijfeld een aantal leefregels/aandachtspunten gegeven voor als u weer naar huis gaat. In deze folder kunt u de belangrijkste zaken nog eens rustig nalezen. Het is goed daarbij te bedenken dat het gaat om algemene informatie: omstandigheden en ervaringen kunnen van patiënt tot patiënt verschillen. We vertellen u aan welke zaken u moet denken, wat u beter wel of niet kunt doen en wie u kunt bellen als u dringende vragen heeft.

Verzorging

- U mag douchen, de wondjes moeten 3 dagen droog blijven.
- Het drukverband mag u na 2 dagen verwijderen, tenzij de arts anders voorschrijft.
- Tubigrip (kous) aandoen volgens instructie. De kous mag u **alleen overdag** dragen. De kous dragen zolang uw knie gezwollen is of in overleg met uw fysiotherapeut.
- De witte pleister mag u na 48 uur verwijderen. U kunt deze vervangen door hansaplast of een andere pleister als de wondjes nog lekken, meestal is dit niet meer nodig.
- De hechtpleisters onder de witte pleister mag u na 7-10 dagen zelf verwijderen. In de meeste gevallen worden de scopiewondjes niet gehecht.

Pijnmedicatie

- Als de pijn houdbaar is (een pijnscore minder of gelijk aan 4) dan kunt u 4 maal daags 1000 mg paracetamol gebruiken. Als de pijn niet goed houdbaar is (een pijnscore van meer dan 4) dan gebruikt u naast de 4 maal daags 1000 mg paracetamol, de extra voorgeschreven pijnmedicatie van het recept gedurende 1 week, waarna u deze op geleide van de pijnklachten kunt afbouwen.
- Heeft u Zaldiar voorgeschreven gekregen, waarin al paracetamol verwerkt is, dan zal de dosering paracetamol aangepast worden in overleg met de arts en/of verpleegkundige.
- U kunt ook koelen tegen de pijn. U gebruikt daarvoor een coldpack, verkrijgbaar bij drogist of apotheek. Deze coldpack mag niet direct op de huid gelegd worden, maar deze kunt u bijvoorbeeld wikkelen in een theedoek.

Fysiotherapie/mobiliseren

- De fysiotherapeut heeft in het ziekenhuis oefeningen met u doorgenomen, ook voor thuis.
- De eerste 2 dagen adviseren wij u rustig aan te doen en het been zoveel mogelijk hoog te houden. Daarna kunt u het mobiliseren rustig aan opbouwen op geleide van de klachten.
- Afspraak maken met uw fysiotherapeut thuis.
- Lopen met krukken zolang de fysiotherapeut aangeeft.

www.meandermc.nl
mijn.meandermc.nl

Bezoekadressen:
Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Bunschoten
(Gezondheidscentrum Scala Medica)
Chopinstraat 2D
3752 HR Bunschoten-Spakenburg

Locatie Leusden
(Medisch Centrum de Mulderij)
De Mulderij 2
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:
Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:
Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:
32082917

- Controle afspraak polikliniek:
 - Uw afspraak wordt opgestuurd.
 - Wilt u zelf een afspraak maken overdagen/weken, u kunt bellen met het algemene nummer 033-8506070 en vraagt u dan naar de polikliniek.....
 - N.v.t.

Werk- en sporthervatting

- In overleg met uw behandelend arts.

Autorijden

- U mag niet autorijden zolang u met krukken loopt.
- Fietsen mag wanneer de fysiotherapeut dit aangeeft.

Roken

Als u rookt, adviseren wij u het roken pas weer thuis te hervatten. U kunt onwel worden van de eerste sigaret na een operatieve ingreep. Roken in het algemeen heeft een negatieve invloed op de wondgenezing en uw herstel.

Wat kunt u verwachten?

- Uw enkel/knie kan de eerste tijd nog gezwollen zijn.

Heeft u vragen?

- De verpleegkundige belt u de eerstvolgende werkdag na de ingreep om te vragen of er nog bijzonderheden zijn.
- U kunt ook zelf bellen voor dringende vragen met de polikliniek Orthopedie of met de afdeling waar u verbleef, te bereiken onder het algemeen nummer 033-850 50 50.

Wat te doen bij....?

Maakt u zich zorgen of heeft u andere problemen als gevolg van het onderzoek/de behandeling, dan kunt u bellen met uw specialist in het ziekenhuis.

Bij een **meerdaagse opname** geldt:

- Tot één week na het onderzoek/de behandeling belt u het ziekenhuis via 033 – 850 50 50.
 - Vraagt u **tijdens kantooruren** (8.00 - 16.30 uur) naar de polikliniek van het betreffende specialisme.
 - Vraagt u **buiten kantooruren** (16.30 - 8.00 uur) naar verpleegafdeling van het betreffende specialisme.

Bij een **behandeling in dagopname** geldt:

- Tot één week na het onderzoek/de behandeling belt u het ziekenhuis via 033 – 850 50 50.
 - Vraagt u **tijdens kantooruren** (8.00 - 16.30 uur) naar de polikliniek van het betreffende specialisme.
 - Vraagt u **buiten kantooruren** (16.30 - 8.00 uur) naar de Spoedeisende Hulp.

Bij problemen meer dan een week na ontslag neemt u eerst contact op met uw huisarts of met de Huisartsenpost, tenzij anders is afgesproken met de specialist.

Wij wensen u een spoedig herstel!

Team Dagverpleging