

# Totale knieprothese

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)

# Inhoud

<b>Waarom is een totale knieprothese nodig?</b>	<b>3</b>
<b>Vorbereiding op opname en operatie</b>	<b>4</b>
<b>De dag van de operatie</b>	<b>12</b>
<b>De operatie</b>	<b>13</b>
<b>Na de operatie</b>	<b>13</b>
<b>Uw ontslag</b>	<b>14</b>
<b>Verder herstel na ontslag</b>	<b>16</b>
<b>Complicaties</b>	<b>17</b>
<b>Controle</b>	<b>18</b>
<b>Antibiotica uit voorzorg</b>	<b>19</b>
<b>Leefregels voor thuis</b>	<b>19</b>
<b>Uw vragen</b>	<b>19</b>

### **Bereidt u zich goed voor**

Wilt u de behandeling in beeld zien? Kijk dan onze film 'totale knie' op [www.nwz.nl/totaleknieprothese](http://www.nwz.nl/totaleknieprothese).

### **Onze app 'Noordwest Zorg'**

Het is belangrijk dat u zich goed voorbereid op uw operatie. Naast het lezen van deze folder, kunt u en eventueel ook uw naasten, onze app gebruiken. Hierin is alle informatie te vinden over uw behandeling. Deze handige app kunt u downloaden in de App Store of Google Play. U zoekt naar 'Patient Journey', u downloadt de app en zoekt binnen de app naar 'Noordwest Zorg'. De voor u van belang zijnde informatie is direct zichtbaar op uw tijdlijn.

**In overleg met uw orthopedisch chirurg krijgt u binnenkort in Noordwest Ziekenhuisgroep (Noordwest) een totale knieprothese, oftewel een nieuwe knie. U hoort van tevoren op welke locatie uw operatie plaatsvindt. Een totale knieprothese is geen kleinigheid. Voor een goed verloop van de ingreep én voor vlot herstel is het belangrijk dat u zich goed op de ingreep voorbereidt. In deze folder vindt u daarom uitleg over wat u voor, tijdens en na de operatie kunt verwachten.**

## **■ Waarom is een totale knieprothese nodig?**

### **De knie**

De knie is een scharniergewricht dat bestaat uit het scheenbeen, dijbeen en de knieschijf. De uiteinden zijn bedekt met een laagje kraakbeen. Dit is een elastische laag die schokken opvangt zodat de knie soepel kan bewegen. Tussen het dij- en scheenbeen zitten een binnenste en een buitenste meniscus. Deze zorgen ervoor dat het ronde bovenbeen kan draaien op het platte scheenbeen. Middenin het kniegewricht liggen de kruisbanden. Deze voorkomen dat het onderbeen tijdens het lopen en het maken van draaibewegingen naar voren of naar achteren schiet.

## **Slijtage**

Als de kwaliteit van het kraakbeen vermindert, spreken we van slijtage (artrose). Als al het kraakbeen of het grootste deel ervan weg is, dan spreken we van een versleten knie. Omdat de botten dan over elkaar heen schuren, raakt het gewricht geïrriteerd. Dit veroorzaakt pijn. U kunt een totale knieprothese overwegen, als fysiotherapie, medicijnen en het aanpassen van uw levensstijl onvoldoende helpen. Met het aanpassen van uw levensstijl bedoelen we bijvoorbeeld gewichtsvermindering of meer bewegen.

## **Een totale knieprothese**

Een knieprothese lijkt sterk op een normale knie en bekleedt alle beschadigde oppervlakken van uw knie. Een deel bedekt het dijbeen en een deel de bovenkant van het scheenbeen. Het kan zijn dat in sommige gevallen ook de knieschijf een nieuwe bedekking krijgt. Deze onderdelen zet de chirurg met cement in uw bot vast. De knieprothese is gemaakt van polyethyleen en legeringen van metaal (chroom-cobalt). Het menselijk lichaam verdraagt deze materialen goed. Deze prothese is goed getest en optimaal ontwikkeld.

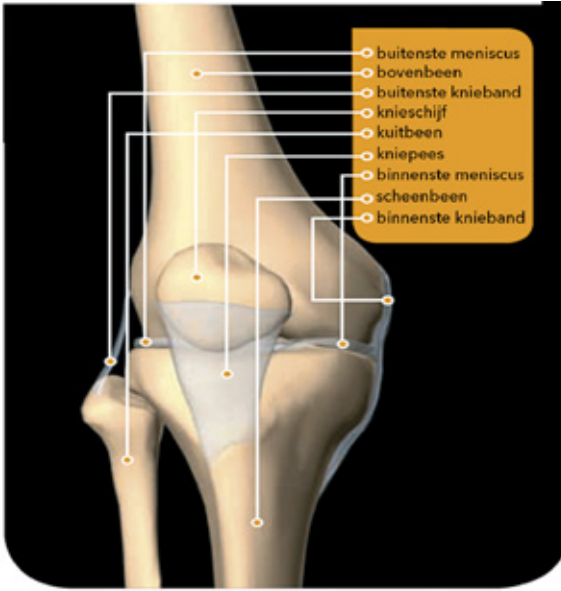
## **Vraag gerust als iets niet duidelijk is**

U krijgt met veel verschillende zorgverleners te maken. Het valt niet mee om ze uit elkaar te houden of te onthouden wat ze vertellen. Aarzelt u niet om iemand naar zijn naam en functie te vragen. En vraag het gerust als iets niet duidelijk is of als u zich ergens zorgen over maakt.

## **■ Voorbereiding op opname en operatie**

### **Opnameplein**

Binnenkort wordt u opgenomen in ons ziekenhuis. Voor de voorbereiding op de operatie krijgt u een afspraak met het opnameplein. U heeft tijdens deze afspraak met diverse zorgverleners een gesprek zoals de apothekersassistent, anesthesioloog en verpleegkundige. Het gesprek duurt ongeveer 1½ uur.



U ontvangt een brief over uw afspraak op het opnameplein. U vindt hierin informatie over:

- datum en tijdstip van uw afspraak
- op welk locatie u de afspraak heeft
- hoe u zich op deze afspraak moet voorbereiden

## **Operatiedatum**

U hoort van de medewerker van de planning:

- op welke datum uw operatie plaatsvindt
- op welk tijdstip en welke locatie u wordt verwacht
- vanaf welk tijdstip u niet meer mag eten en drinken

## **Gesprek met de anesthesioloog**

U krijgt voor de operatie een vorm van anesthesie, narcose bijvoorbeeld. U heeft daarom een gesprek met de anesthesioloog. De anesthesioloog bespreekt het volgende met u:

- uw gezondheidstoestand
- welke vorm van anesthesie die u krijgt: algehele anesthesie (narcose) en/of regionale anesthesie (bijvoorbeeld een ruggesprik)
- het eventueel aanpassen van uw medicijnen rond de operatie
- informatie over niet eten en drinken (nuchter zijn)

### **Folder en filmpje**

Meer informatie vindt u in de folder 'Goed voorbereid op uw operatie'. Hierin staat onder andere wat u moet doen om u goed voor te bereiden op uw operatie. Deze folder staat klaar in uw patiëntenportaal Mijn Noordwest, maar krijgt u als het nodig is mee of per post opgestuurd. U kunt op onze website [www.nwz.nl/operatie](http://www.nwz.nl/operatie) ook een filmpje over de voorbereiding op de operatie bekijken. U ziet alleen wat u bewust op de operatieafdeling meemaakt.

## **Gesprek met de verpleegkundige**

U krijgt van de verpleegkundige uitleg over uw opname. Verder bespreekt de verpleegkundige het volgende met u:

- uw thuissituatie
- wat u vóór uw opname moet regelen voor goed herstel thuis: denk aan eventuele hulp en/of hulpmiddelen
- eventuele bijzonderheden rondom uw verzorging

Verder controleert zij u op wondjes.

## **Gesprek met de apothekersassistent**

Het is belangrijk dat in het ziekenhuis bekend is welke medicijnen u gebruikt. U geeft dit daarom door aan de apothekersassistent. Neem ook uw medicijnen mee:

- alle medicijnen die u op dit moment mét en/of zónder recept gebruikt (vitamines of homeopathische medicijnen bijvoorbeeld): neem ook alle verpakkingen mee
- een overzicht van alle medicijnen die u op dit moment gebruikt: u kunt een actueel overzicht bij uw eigen apotheek opvragen

## **Nuchter zijn**

U moet voor de operatie nuchter zijn. Dit betekent dat u een periode voor de operatie niet mag eten en drinken:

- tot 6 uur voor de opname ontbijten/lunchen: alleen toegestaan is brood, ontbijtkoek, beschuit, boter, kaas, vleeswaren, zoet beleg, melkproducten, thee en koffie eventueel met suiker en melk
- tot 2 uur voor de opname alleen nog helder vloeibaar drinken: alleen toegestaan is water, limonade (zonder prik), thee en koffie zonder melk (eventueel met suiker) en heldere appelsap

## **Instructies voor opname**

Hoe u instructies ontvangt over uw opname, is per locatie verschillend. Lees goed de informatie van de locatie waar u wordt opgenomen.

### **Locatie Alkmaar**

U krijgt van de afdeling planning orthopedie de operatiedatum. Daarna belt u 1 werkdag voor de operatiedatum met de planning orthopedie. Dit kan tussen 09:30 en 10:00 uur, telefoon 072 - 548 4401. U krijgt dan de volgende instructies:

- waar en hoe laat u voor uw opname en operatie wordt verwacht
- vanaf welk tijdstip u niet meer mag eten en drinken

Zo nodig krijgt u ook nog andere instructies.

### **Locatie Den Helder**

U ontvangt schriftelijk van de afdeling planning orthopedie de operatiedatum. Ongeveer 1 week voor uw geplande opname krijgt u schriftelijk een oproep. U leest dan:

- waar en hoe laat u voor uw opname en operatie wordt verwacht
- vanaf welk tijdstip u niet meer mag eten en drinken

Zo nodig krijgt u ook nog andere instructies.

### **Zorg voor pijnstillers**

Het kan zijn dat u na de operatie thuis nog pijn heeft. Wij raden u daarom aan om voor de operatie de pijnstiller Paracetamol (500 mg) in huis te halen. Deze is verkrijgbaar bij uw drogist of apotheek. Bij ontslag uit het ziekenhuis, krijgt u zo nodig ook nog een recept mee voor andere pijnstillers.

### **Wat neemt u mee naar het ziekenhuis?**

U neemt het volgende mee naar het ziekenhuis:

- geldig identiteitsbewijs
- zorgverzekeringspas
- alle medicijnen (met verpakking) die u thuis gebruikt
- makkelijke zittende kleding
- slippers/pantoffels en toiletartikelen
- comfortabele stevig aansluitende schoenen waar u goed op kunt lopen (geen hakken)



- elleboogkrukken (of rollator als u gewend bent om die te gebruiken)

### **U neemt zelf elleboogkrukken of een rollator mee**

Na de operatie loopt u eerst met 2 elleboogkrukken of een rollator. U neemt deze bij uw opname zelf mee. De fysiotherapeut in het ziekenhuis stelt de elleboogkrukken of de rollator op de juiste hoogte voor u af. U kunt elleboogkrukken of een rollator lenen bij een thuiszorgwinkel bij u in de buurt.

### **Niet meenemen**

Noordwest Ziekenhuisgroep raadt u af kostbaarheden zoals sieraden en/of grote hoeveelheden geld mee te nemen naar het ziekenhuis. Er bestaat altijd kans op zoekraken en/of diefstal. Heeft u een mobiele telefoon, tablet en/of laptop mee? En u kan deze niet meenemen naar een onderzoek of operatie? Zorg dan dat deze apparaten en andere kostbaarheden in een kluisje worden bewaard of u geeft het in bewaring bij de verpleging of uw naaste. Als u toch besluit dergelijke apparaten en/of geld onbeheerd bij u te houden, doet u dat voor eigen rekening en risico. Het ziekenhuis is niet aansprakelijk voor beschadiging, verlies of diefstal.

### **Ringen**

Ringen moeten af of beter nog: laat ze thuis. Als het u niet lukt de ring af te doen, laat de juwelier deze dan vóór uw opname vakkundige doorknippen. Op deze manier wordt uw ring zo min mogelijk beschdigd en kunt uw ring dan direct laten verruimen.

***Meer informatie vindt u in de folder 'Opname, goed voorbereid naar het ziekenhuis'. U vindt deze folder op [www.nwz.nl/patientenfolders](http://www.nwz.nl/patientenfolders).***

### **Fysiotherapie thuis**

Maak een afspraak met uw eigen fysiotherapeut in de week vóór uw operatie. U gaat dan oefenen met de krukken of rollator en u leert het oefenschema. Ook maakt u alvast een afspraak voor na de operatie.

### **Fysiotherapeuten met wie wij samenwerken**

U kunt een fysiotherapeut uitzoeken via Beweegzorg Noordwest: [www.bnw.nl](http://www.bnw.nl). Dit zijn fysiotherapeuten uit de regio Alkmaar en Den Helder waarmee onze orthopeden nauw samenwerken. Zo bieden zij u één duidelijke boodschap en één duidelijke werkwijze. Dit wil zeggen, de zorg en de voorlichting is volledig op elkaar afgestemd. Samen zorgen zij ervoor dat u snel na de ingreep kunt revalideren en snel weer op de been bent.



### **Landelijke registratie**

Uw operatiegegevens worden geregistreerd in de Landelijke Registratie Orthopedische Implantaten ([www.LROI.nl](http://www.LROI.nl)). Als u hier bezwaar tegen heeft, kunt u dit doorgeven aan uw orthopedisch chirurg.

### **Centrum voor kwaliteit**

Om de kwaliteit van zorg te kunnen verbeteren heeft Noordwest Orthopedisch centrum het 'Centrum voor kwaliteit' opgericht. In dit centrum verzamelen wij gegevens over de behandeling en het effect daarvan. Omdat u binnenkort voor een knieprothese komt, krijgt u te maken met het Centrum voor kwaliteit. Wij verzoeken u om vragenlijsten in te vullen. Een fysiotherapeut meet uw beweegfuncties.

### **Vragenlijst (PROMs)**

Wij willen graag weten hoe u als patiënt denkt over het effect van de behandeling en de kwaliteit van het ziekenhuis. Wij meten dit met zogenaamde PROMs, dit staat voor Patient Reported Outcome Measures. De vragen gaan bijvoorbeeld over de pijn, hoe u zich voelt en hoe het gaat met bewegen. U vult de vragenlijst voor en een aantal keer na de operatie in (na 3 maanden, 1 jaar en 2 jaar).

## **Testruimte (locatie Alkmaar)**

Ook willen we graag meten hoe uw beweegfuncties zijn voor en na de operatie. Hiervoor komt u naar onze testruimte, waar een fysiotherapeut een aantal testen met u uitvoert. De testen meten bijvoorbeeld de beweeglijkheid van uw gewricht, uw balans, spierkracht en loopfunctie. Dit doen we voor en 2 keer na de operatie (na 3 maanden en 1 jaar).

## **Wat betekent dit voor u?**

Voor de operatie krijgt u een afspraak op de polikliniek orthopedie en, wanneer van toepassing, bij de testruimte. Deze afspraak is in combinatie met uw afspraak op het opnameplein. Op de polikliniek kunt u de eerste vragenlijst invullen. Onze polikliniek assistenten kunnen u hierbij helpen.

De vragenlijsten die u na de operatie invult ontvangt u per e-mail en kunt u van-uit huis invullen. Voor het invullen van de vragenlijsten is daarom een e-mailadres noodzakelijk. Beschikt u zelf niet over een e-mailadres? Dan kunt u het e-mailadres van één van uw kinderen of van iemand in uw familie of vriendenkring opgeven.

Wanneer van toepassing komt u na de operatie nog 2 keer naar de testruimte (na 3 maanden en 1 jaar). De laatste afspraak wordt gecombineerd met de standaard jaarcontrole.

## **Onze zorg verbeteren**

Het is belangrijk dat u de vragenlijsten invult en de testen ondergaat, omdat we met uw informatie de kwaliteit van onze zorg kunnen verbeteren. We stellen uw medewerking daarom op prijs.

Ook vragen wij u of we uw gegevens van de behandeling, vragenlijsten en testen mogen gebruiken voor wetenschappelijk onderzoek. Hiervoor vragen wij altijd schriftelijk om uw toestemming. Uw privacy wordt altijd gewaarborgd.

*Voor meer informatie over het Centrum voor kwaliteit kunt u kijken op:*  
[orthopedie.nwz.nl](http://orthopedie.nwz.nl).

## ■ De dag van de operatie

### Locatie Alkmaar

Vindt uw operatie plaats op locatie Alkmaar? Dan meldt u zich op de dag van de operatie bij de receptie. De portier wijst u de weg naar de zogenoemde electieve opnamekamer (EOK). Een verpleegkundige ontvangt u daar en heeft een kort opnamegesprek met u. U kunt dan eventuele veranderingen in uw gezondheidssituatie doorgeven en al uw vragen nog stellen. Na de operatie komt u op de verpleegafdeling orthopedie te liggen.

### Locatie Den Helder

Vindt uw operatie plaats op locatie Den Helder? Dan meldt u zich op de dag van de operatie eerst bij de afdeling opname. Zo nodig gaat u nog langs het afname-laboratorium, locatie 32, voor bloedprikken. Daarna gaat u naar de verpleegafdeling. U kunt er zelfstandig heengaan of samen met een gastvrouw. U komt te liggen op verpleegafdeling chirurgische specialismen, 5-zuid.

### Vorbereiding op de operatie

De verpleegkundige bereidt u voor op de operatie:

- zij wijst u uw bed aan
- zij meet uw bloeddruk en temperatuur
- zij geeft u een operatiejasje
- zij tekent de knie af die geopereerd moet worden
- zij meet met een speciaal echoapparaat (bladderscan) hoeveel urine in de blaas zit, nadat u geplast heeft
- zij geeft u zogenoemde premedicatie. Dit zijn pijnstillers en een tablet waar u ontspannen van wordt

### Vorbereiding in de holding

Als u aan de beurt bent, brengt de verpleegkundige u naar de holding. Dit is de voorbereidingsruimte van de operatiekamer (OK). In de holding bereidt de verpleegkundige u verder voor op de operatie. Uw persoonlijke en medische gegevens worden gecontroleerd en u krijgt een deken. U krijgt bovendien een infuus met antibiotica. Dit is om infecties na de operatie te voorkomen. In de holding onthaart de verpleegkundige eventueel het operatiegebied.

## **Controle van uw persoonlijke en medische gegevens**

Om vergissingen en fouten te voorkomen, controleren we op vaste momenten voor, tijdens en na de operatie uw persoonlijke en medische gegevens: voor welke operatie u komt, aan welke zijde u geopereerd wordt en de manier van verdoven die afgesproken is (bijvoorbeeld ruggenprik of algehele narcose). Op de afdeling wordt van tevoren een pijl gezet aan de te opereren zijde. Dit controleren we op de operatiekamer nog een keer. De controles vinden volgens vaste voorschriften plaats. Bij elk controlemoment gaan telkens 2 of meer zorgverleners na of uw gegevens kloppen én of het hele proces rondom uw ingreep volgens voorschrift en plan verloopt.

### **■ De operatie**

U wordt geopereerd door een orthopedisch chirurg of een orthopedisch chirurg in opleiding onder supervisie van een orthopedisch chirurg. De operatie duurt ongeveer 1 tot 1½ uur.

## **Drukverband**

Om het geopereerde been zit een drukverband met daaronder een speciale pleister, die circa 2 weken kan blijven zitten. U heeft een infuus en zo nodig een blaaskatheter. Dit is een dun slangetje voor de afvoer van urine. Als u zich goed voelt, mag u terug naar de afdeling.

## **Pijnbestrijding**

Voor goed herstel is het belangrijk dat de pijn draaglijk is: u moet goed kunnen doorademen en bewegen. Heeft u toch (veel) pijn die niet draaglijk is? Geef dit dan meteen door aan een verpleegkundige. De verpleegkundigen vragen ook zelf elke dag een paar keer of en hoeveel pijn u heeft. U geeft uw pijn een cijfer: van 0 (geen pijn) tot 10 (heel veel pijn). Zo nodig gebruikt de verpleegkundige hiervoor een soort liniaaltje.

### **■ Na de operatie**

Zodra de verdoving is uitgewerkt, gaat u onder begeleiding van een verpleegkundige of een fysiotherapeut uit bed. Dit kan alleen als u zich goed voelt en u

voldoende spiercontrole heeft. Op de 1e dag na de operatie verwijdert de verpleegkundige het infuus. Dat geldt ook voor de blaaskatheter als u deze heeft. Om de stand van de knieprothese te controleren, krijgt u binnen 1,5 week na de operatie een röntgenfoto. Onder begeleiding van een fysiotherapeut start u met oefeningen:

- u leert hoe u zelf veilig in en uit bed kunt stappen
- u leert hoe u in de stoel gaat zitten en weer opstaat
- u leert lopen met de elleboogkrukken of rollator: als dat goed gaat, mag u al zelfstandig lopen.

De verpleegkundige helpt u zo nodig met uw verzorging. Ook legt zij uit hoe u allerlei dagelijkse activiteiten (ADL) het beste kunt uitvoeren.

### **Loopoefeningen met fysiotherapeut**

Onder begeleiding van de fysiotherapeut breidt u de loopoefeningen uit. U leert traplopen met krukken en u leert het oefenschema dat achter in de folder staat. Deze oefeningen moet u thuis dagelijks doen. U krijgt verder van de fysiotherapeut een verwijzing voor uw eigen fysiotherapeut mee.

#### **Werken aan uw herstel**

U krijgt van de fysiotherapeut een oefenschema mee. Voor uw herstel is het belangrijk dat u deze thuis doet. In ons fotoverhaal 'oefeningen fysiotherapie' leggen wij de oefeningen uit. Neem deze goed door. Het fotoverhaal is te vinden op [www.nwz.nl/totaleknieprothese](http://www.nwz.nl/totaleknieprothese)

## **■ Uw ontslag**

### **Ontslaggesprek**

Er zijn 2 ontslagmomenten op een dag: 's morgens en 's middags. Ook in het weekend. Is uw ontslagdatum bekend, dan heeft u een ontslaggesprek met de verpleegkundige. U kunt dan al uw vragen stellen. De verpleegkundige bespreekt of u naar huis kunt of dat (tijdelijk) andere nazorg gewenst is. Verder worden de medicatie en leefregels voor thuis doorgenomen.

## **Wat krijgt u mee?**

U krijgt het volgende mee:

- recepten voor medicijnen: onder andere anti-trombosespuitjes en zo nodig pijnstillers. De verpleegkundige overlegt met u of u uw eigen medicijnrecept mee naar huis neemt of dat wij deze faxen naar uw apotheek. Als u het makkelijker vindt kunt u ook de medicijnen ophalen bij de poliklinische apotheek van de locatie waar u geopereerd bent. Houdt u er rekening mee dat uw zorgverzekeraar sommige medicijnen niet geheel vergoedt en u hiervoor moet betalen
- controleafspraken
- kaartje 'Antibiotica uit voorzorg'
- kaartje 'Medisch implantaat'
- u krijgt digitaal een evaluatieformulier patiënten-ervaring toegestuurd

## **Op de dag dat u het ziekenhuis verlaat**

De fysiotherapeut komt zo nodig een keer bij u langs. Zo nodig doet u onder begeleiding nog een keer (alle) oefeningen. Is de wond droog, de pijn onder controle en de fysiotherapeut tevreden over uw herstel, dan mag u met ontslag. Houdt u er rekening mee dat u eventueel langer in het ziekenhuis moet blijven. Dit hangt af van uw herstel.

## **Revalidatie**

Na de operatie volgt een periode van herstel en revalidatie. Onder begeleiding van uw fysiotherapeut leert u veilig in en uit bed te stappen en op te staan uit de stoel. Ook begeleidt de fysiotherapeut u bij de oefeningen (u bent hier in het ziekenhuis al mee gestart) voor verbetering van het functioneren van uw knie. U oefent met buigen en strekken en doet oefeningen om uw beenspieren te versterken. U loopt de eerste 2 weken met twee elleboogkrukken. U krijgt hiervoor instructies van uw fysiotherapeut, ook voor het traplopen met krukken. Daarna loopt u buitenshuis ook nog 2 weken met één kruk aan de zijde die niet geopereerd is. Afhankelijk van uw herstel kan het zijn dat , in overleg met uw fysiotherapeut, u langer met krukken moet lopen.

## ■ Verder herstel na ontslag

### Een terugval

Eenmaal thuis is er de eerste dagen na het ontslag een terugval. De zwelling neemt nog wat toe en kan leiden tot meer pijn en stijfheid van de knie. Dit herstelt vanzelf als u het been regelmatig hoog legt en regelmatig rust neemt. Zolang u met 2 krukken loopt, heeft u thuis misschien nog hulp nodig. Praktische zaken waar u voor en na uw opname rekening mee moet houden, worden tijdens het opnamegesprek besproken. U kunt dan van tevoren al hulp en begeleiding regelen (als dat nodig is).

### Hechtingen

Uw wond is gehecht met nietjes/krammetjes (agaves). De nietjes worden verwijderd na ongeveer 14 dagen. U gaat hiervoor naar uw huisarts: u maakt hier zelf een afspraak voor of u komt naar de polikliniek orthopedie van het ziekenhuis. U krijgt in dit laatste geval een afspraak mee met uw ontslag. Als u met ontslag gaat, dan legt de verpleegkundige u duidelijk uit of een bezoek aan uw huisarts wel of niet nodig is.

### Wanneer waarschuwt u het ziekenhuis?

U waarschuwt het ziekenhuis als:

- het wondgebied rood en gezwollen is
- er vocht uit de wond komt

Tijdens kantooruren: de polikliniek orthopedie van Noordwest Ziekenhuisgroep.

Dat kan op werkdagen van 08:30 tot 16:30 uur:

- locatie Alkmaar: telefoon 072 - 548 2500
- locatie Den Helder: telefoon 0223 - 69 6523

Buiten kantooruren: de verpleegafdeling orthopedie van Noordwest:

- locatie Alkmaar: telefoon 072 - 548 2560
- locatie Den Helder: telefoon 0223 - 69 6468

**Het kan zijn dat de wond na uw ontslag verzorgd moet worden door de thuiszorg. Dit wordt dan in het ziekenhuis voor u aangevraagd.**



## Wees voorzichtig met uw knieprothese

Het is belangrijk dat u de eerste periode extra voorzichtig bent met uw geopereerde knie. Houdt u zich daarom goed aan de leefregels die in de folder staan. Ook daarna is het belangrijk dat u voorzichtig blijft.

### ■ Complicaties

De operatie en de herstelperiode verlopen meestal zonder problemen. De kans is dus niet groot, maar houdt u er wel rekening mee dat (een van) de volgende complicaties kunnen optreden.

#### **Infectie**

Rond en/of na de operatie kunnen infecties optreden. Soms nog jaren na de operatie. Bijvoorbeeld doordat een infectie op een andere plaats in het lichaam zich verplaatst naar de knieprothese.

#### **Trombose**

Bij trombose wordt een bloedvat afgesloten door een bloedprop. Dit kan in het geopereerde been voorkomen of in de longen (longembolie). Om dit te voorkomen, geeft u zichzelf thuis nog 4 weken lang dagelijks een injectie met het bloedverdunnende medicijn Fraxiparine. U start hier in het ziekenhuis al mee. U of uw partner leert dit tijdens uw opname van een verpleegkundige. U krijgt bovendien de instructiekaart Fraxiparine mee.

#### **Zenuwletsel**

Door druk op of rek van de zenuw kunnen tijdens of vlak na de operatie uitvalsverschijnselen optreden. Dit gaat bijna altijd vanzelf weer over. Wel kan het zijn dat uw herstel daardoor langer duurt.

#### **Stijve knie**

Het kan zijn dat u uw knie na uw herstel niet voldoende kunt buigen. Dit kan problemen geven bij traplopen en/of fietsen. Afhankelijk van de ernst kan het zijn dat u een nieuwe operatie noodzakelijk is.

## **Instabiele knie**

Het kan zijn dat er te veel speling in de kniebanden ontstaat. Die knie is dan niet stabiel genoeg, waardoor u minder stevig en zeker loopt. Afhankelijk van de ernst kan het zijn dat u opnieuw geopereerd moet worden.

## **Nabloeding**

Direct of enkele dagen na de operatie kan er een bloeding optreden in het operatiegebied. Dit kan uw herstel wat vertragen.

## **Bij welke klachten waarschuwt u het ziekenhuis?**

Het kan zijn dat uw knie en/of been de eerste maanden na de operatie warm aanvoelt en dikker is. Ook kan er een bloeditstorting ontstaan. U hoeft zich hier in principe geen zorgen over te maken. U hoeft hiervoor ook geen contact op te nemen. Dit verdwijnt na verloop van tijd vanzelf. Neem bij (een van) de volgende klachten wél contact op met de polikliniek/verpleegafdeling orthopedie:

- als u twijfelt over uw knie en/of (meer) pijn krijgt
- bij koorts hoger dan 38,5°C
- als de wond gaat lekken
- als uw onderbeen dik, glanzend en pijnlijk is

## **■ Controle**

### **2 weken na de operatie: belafsprak**

Ongeveer 2 weken na de operatie wordt u thuis gebeld door de verpleegkundige. U krijgt dan een kort gesprek. Zij vraagt dan hoe het met u gaat, hoe het met de wond gaat en of u nog pijn heeft.

### **8 weken na de operatie**

Ongeveer 8 weken na de operatie heeft u een controleafsprak met de arts die u geopereerd heeft. Ongeveer een ½ uur voor uw afspraak laat u een röntgenfoto maken op de afdeling radiologie van Noordwest Ziekenhuisgroep.

### **1 jaar na de operatie**

Een jaar na de operatie komt u voor controle op het spreekuur.

Ook voor deze controle laat u eerst een röntgenfoto van uw knie maken.

### ■ Antibiotica uit voorzorg

Het kan zijn dat uw knieprothese geïnfecteerd raakt, ook jaren later nog. Om dit te voorkomen, is het belangrijk dat u bij bepaalde behandelingen van tevoren antibiotica inneemt. Meer informatie voor u én uw behandelaars vindt u op [www.nwz.nl/antibiotica](http://www.nwz.nl/antibiotica) en [www.nwz.nl/patientenfolders](http://www.nwz.nl/patientenfolders).

### ■ Leefregels voor thuis

Voor goed herstel is het belangrijk dat u de volgende leefregels goed opvolgt:

- u loopt de eerste 2 weken na de operatie met 2 elleboogkrukken of rollator. Daarna met 1 kruk als uw fysiotherapeut dat goed vindt
- het kan zijn dat uw been (te) dik wordt: leg uw been dan als u zit of ligt wat hoger en/of koel de knie met ice-packs
- het is belangrijk dat u zich de eerste 2 maanden na de operatie niet forceert
- zorg voor een goed looppatroon: strek uw knie goed en buig regelmatig door
- als u zonder krukken loopt mag u weer fietsen, zwemmen en autorijden

### ■ Uw vragen

Afhankelijk van de locatie waar uw behandeling plaatsvindt, neemt u voor vragen contact op met de polikliniek orthopedie:

- als de operatie in Alkmaar is, bel dan telefoon 072 - 548 2500
- als de operatie in Den Helder is, bel dan telefoon 0223 - 69 6523

De polikliniek is bereikbaar op werkdagen van 8:30 tot 16:30 uur.

Buiten kantooruren belt u de verpleegafdeling:

- locatie Alkmaar: telefoon 072 - 548 2560
- locatie Den Helder: telefoon 0223 - 69 6468

### Meer informatie

Bekijk voor meer informatie en de veelgestelde vragen over een knieprothese [orthopedie.nwz.nl/totaleknieprothese](http://orthopedie.nwz.nl/totaleknieprothese).

## **Orthopedie**

### **Het specialisme**

Het specialisme orthopedie richt zich op onderzoek en behandeling van het bewegingsapparaat, zoals de heup, knie, wervelkolom en schouder. Dit kan bijvoorbeeld gaan om botbreuken, aandoeningen aan pezen en spieren of reumaklachten. Maar ook kinderen met aangeboren afwijkingen zoals scoliose, heupdysplasie of een klompvoet worden bij ons behandeld.

Orthopedisch chirurgen onderzoeken en behandelen patiënten met zowel eenvoudige als complexe aandoeningen en alles ertussenin.

### **Orthopedisch centrum**

Het behandelteam van orthopedie werkt binnen Noordwest Orthopedisch centrum nauw samen met andere zorgverleners. Denk aan fysiotherapeuten, radiologen, revalidatieartsen en ergotherapeuten.

Meer informatie kunt u vinden op [orthopedie.nwz.nl](http://orthopedie.nwz.nl)

## Oefeningen voor thuis

U doet 3 keer per dag de volgende oefeningen (per oefening 15 keer):

### In langzit:

1. bovenbeenspier aanspannen (knie naar beneden drukken)
2. opgerolde handdoek onder de knie: knie strekken
3. been gestrekt heffen

### Op de stoel:

4. knie buigen en strekken
5. voet op handdoek: knie verder buigen dan 90 graden
6. voet op kruk : knie laten strekken gedurende 2 minuten

Aan het aanrecht/langs de tafel:

7. zijwaarts stappen
8. knie heffen (1 hand aanrecht, 1 hand kruk)

### Buiten lopen (opbouwen):

Verder kunt u zich houden aan de oefeningen die uw eigen fysiotherapeut heeft opgegeven.

## ■ Notices

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)

**tel** 072 - 548 4444

### Colofon

Redactie      orthopedie  
                    communicatie

Druk            Ricoh

Bestelnummer 231705

*Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie [www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)*