

# Pijnbestrijding na uw opname

## Verpleegafdeling orthopedie

**U bent opgenomen op verpleegafdeling orthopedie van Noordwest Ziekenhuisgroep. U mag binnenkort naar huis. In deze folder vindt u uitleg over de pijnstillers die u thuis eventueel nog moet gebruiken.**

*Omdat pijn erg persoonlijk is, kan het zijn dat de adviezen en instructies die u van uw arts en/of verpleegkundige krijgt (iets) afwijken van wat in deze folder staat.*

### Acceptabele pijn

Pijnstillers zorgen ervoor dat pijnklachten voor u acceptabel zijn. Houdt u er dan ook rekening mee dat u ondanks de pijnstillers nog wel pijn kunt hebben. Pijn is acceptabel als u goed kunt doorademen, hoesten en bewegen. Dit is belangrijk voor goed herstel.

### Verschillende soorten pijnstillers

- paracetamol
- NSAID's: dit zijn pijnstillers zoals diclofenac en celebrex
- opioïden zoals oxycontin en oxynorm

### Welke pijnstillers moet u thuis nog gebruiken?

Afhankelijk van de ingreep en uw persoonlijke situatie krijgt u één of meerdere soorten pijnstillers. U hoort van de verpleegkundige welke dosering u krijgt.

#### Paracetamol

- dosis: 4 keer per dag 2 tabletten van 500 mg
- u neemt de tabletten om de 6 uur in
- paracetamol is zonder recept verkrijgbaar bij uw apotheek, drogist of supermarkt

#### Diclofenac of celebrex (NSAID'S)

- dosis:
  - diclofenac: 3 keer per dag 1 tablet van 50 mg, om de 8 uur innemen, maximaal 5 dagen
  - celebrex 1 keer per dag 1 tablet van 200 mg. Bij aanhoudende pijnklachten kunt u na 12 uur nogmaals 1 tablet van 200 mg innemen), minimaal 7 dagen / maximaal 14 dagen
- voor diclofenac en celebrex krijgt u een recept mee

Wij adviseren om náást diclofenac of celebrex de maagbeschermer pantozol te gebruiken. Als u stopt met diclofenac of celebrex, kunt u ook weer stoppen met pantozol.

- dosis: 1 keer per dag 1 tablet van 40 mg
- pantozol krijgt u eventueel op recept mee

Oxycontin®

- Oxycontin® werkt langzaam en lang
- u neemt de tabletten om de 12 uur in, bijvoorbeeld om 08:00 en 20:00 uur
- u krijgt bij uw ontslag een recept mee

Oxynorm®

- Oxynorm® werkt snel (na ongeveer een ½ uur) en korter: zo'n 4 tot 6 uur. U neemt dit medicijn in op momenten dat de pijn niet acceptabel voor u is
- u mag maximaal 6 tabletten per dag innemen, met een tussentijd van minimaal 4 uur
- u krijgt bij uw ontslag mogelijk een recept mee

Gebruikt u oxycontin en/of oxynorm? Dan adviseren wij u om daarnaast macrogol te gebruiken. Dit voorkomt obstipatie.

- dosis: 1 tot 2 keer per dag 1 zakje
- macrogol krijgt u eventueel op recept mee
- als u stopt met oxycontin en/of oxynorm, dan kunt u ook weer stoppen met macrogol

### Afbouwen van de pijnstillers

Pijn is persoonlijk. Het is daarom niet mogelijk van tevoren in te schatten wanneer u de pijnstillers kunt afbouwen. Krijgt u minder pijn? Dan kunt u de pijnstillers gaan afbouwen.

### Zo bouwt u de pijnstillers af

Stop nooit zomaar in één keer met uw pijnstillers. Maar bouw deze als volgt af:

1. stop eerst met de opioïden. Als eerste de langwerkende, daarna pas de snelwerkende
2. stop daarna met diclofenac of celebrex, als u deze nog gebruikt (u mag deze pijnstillers niet langer dan 2 weken gebruiken)
3. stop als laatste met paracetamol of verminder de dosering (bv. s 'morgens/s' nachts 1000 mg)

### Stoppen met opioïden, diclofenac / celebrex en paracetamol

Omdat u de opioïden in de meeste gevallen in een lage dosering gebruikt (bijvoorbeeld 5 of 10 mg) hoeft u dit niet af te bouwen. Ook kunt u met de pijnstillers paracetamol, diclofenac en/of celebrex stoppen als u geen pijn meer heeft. Stop na 2 weken hoe dan ook met diclofenac en celebrex.

### Uw vragen

Heeft u thuis vragen over uw pijnstillers? Neem dan gerust contact op met de verpleegafdeling orthopedie van de locatie waar u geopereerd bent:

- locatie Alkmaar, verpleegafdeling 240/249, telefoon 072 – 548 2560
- locatie Den Helder, verpleegafdeling chirurgische specialismen, 5-Zuid, telefoon 0223 – 69 6468

Heeft u na 2 weken nog steeds veel pijnklachten? Neem dan contact op met uw huisarts.