



Dagkrantje totale knieprothese

Infobrochure



Az Damiaan
Dicht bij het leven



**RAPID
RECOVERY**



www.orthopedie.sodimont.be
orthopedie
en traumatieologie

SAP 12614

Welkom op onze zorgenheid 420

Welkom in het Rapid Recovery©-programma totale knieprothese

Er wordt bij u een knieprothese geplaatst.

Opdat uw opname vlot zou verlopen, informeren we u met deze brochure. U leest hierin onder andere welke verzorging u krijgt, wanneer de kinesist komt, welke oefeningen u uitvoert en waar u de maaltijden neemt.

Als er onduidelijkheden of vragen zijn, stel die gerust aan de verpleegkundige.

U werd de dag vóór de ingreep opgenomen

De verpleegkundige komt naar de kamer.

Uw dossier wordt volledig ingevuld voor zover dit nog niet gebeurd is tijdens de infosessie of op de preoperatieve raadpleging.

Eventuele laboresultaten en electrocardiogram (door de huisarts afgenomen) geeft u nu het best af aan de verpleegkundige, voor zover dit nog niet gebeurd is tijdens de infosessie.

De verpleegkundige komt ,indien nodig, bloed prikken.

De kinesist herhaalt de oefeningen die u al geoefend hebt tijdens de infosessie.

De verpleegkundige onthaart uw been om infectie te voorkomen.

Indien de arts het noodzakelijk acht, worden antitrombosekousen aangemeten. Deze kousen worden op de dag van de operatie aangetrokken en worden gedurende 4 weken dag en nacht gedragen.

Morgenvroeg zal er gevraagd worden om een douche te nemen met een ontsmettende zeep. Ook uw haar mag u met deze zeep wassen.

Rond 17.45u krijgt u het avondmaal.

Vanaf middernacht blijft u nuchter: u eet, drinkt en rookt niets meer.

We wensen u een goede nachtrust.

U werd de dag van de ingreep opgenomen

De verpleegkundige komt naar de kamer.

Uw dossier wordt volledig ingevuld voor zover dit nog niet gebeurd is tijdens de infosessie of op de preoperatieve raadpleging.

Eventuele laboresultaten en elektrocardiogram (door de huisarts afgenomen) geeft u nu het best af aan de verpleegkundige, voor zover dit nog niet gebeurd is tijdens de infosessie.

De verpleegkundige komt, indien nodig, bloed prikken.

Uw been wordt onthaard en nadien kunt u zichzelf wassen met een ontsmettende zeep om infectie te voorkomen.

Indien de arts het noodzakelijk acht, worden antitrombosekousen aangemeten. Deze kousen worden op de dag van de operatie aangetrokken en worden gedurende 4 weken dag en nacht gedragen.

Indien er nog tijd is vóór uw operatie zal de kinesist de oefeningen, die werden aangeleerd tijdens de infosessie, herhalen.

Dag van de operatie

U wordt vandaag geopereerd.

De operatie zal ongeveer anderhalf uur (90 minuten) duren.

Na de operatie blijft u minimum een uur in de ontwaakruimte. U komt pas naar de kamer als de pijn onder controle is.

Als de dokter-anesthesist het nodig vindt, verblijft u één nacht op de Mid Care Unit waar er een verhoogde observatie mogelijk is.

Vanaf 06.45u

- De verpleegkundige begeleidt u naar de badkamer. Gebruik de ontsmettende zeep die de verpleegkundige u zal geven om u te wassen. Was eveneens uw haar.
- Indien u antitrombosekousen moet dragen, helpt de verpleegkundige u bij het aantrekken van één kous aan het niet-geopereerde been.
- U blijft nuchter, dit wil zeggen niets eten, drinken of roken.
- Eén uur vóór de operatie krijgt u, indien voorgeschreven door de dokter-anesthesist, een geneesmiddel om rustig te blijven.
- Vooraleer u naar het operatiekwartier vertrekt
 - * gaat u het best nogmaals naar het toilet. Een volle blaas is niet aangewezen.
 - * verwijdert u horloge, ringen, halsketting, armband, haarspelden, oorbellen, piercings, nagellak,
 - * verwijdert u eventueel uw vals gebit, gehoorapparaat, lenzen, ...

Na de operatie

- U blijft de rest van de dag in bed.
- Als u naar het toilet wilt, belt u de verpleegkundige. Die helpt u met de bedpan of het urinaal.
- De verpleegkundige neemt regelmatig o.a. uw bloeddruk, pols en temperatuur en zal regelmatig het wondverband en eventueel bloedverlies via de redonfles controleren.
- U krijgt pijnstillende medicatie via uw infuus (baxter). De pijn zal regelmatig bevraagd worden door de verpleegkundige. U zal een cijfer moeten geven tussen 0 en 10 om uw pijn op dat moment uit te drukken (0 = geen pijn; 10 = ondraaglijke pijn). Vanaf een cijfer > 4 dient u een pijnstiller in te nemen.
- Druk zelf, indien nodig, op de groene knop van uw pijnpomp. Een gecontroleerde dosis pijnstilling (ingesteld door de dokter-anesthesist) wordt dan toegediend.
- Het is belangrijk dat u regelmatig beide voeten op en neer beweegt, dus ook de voet van het geopereerde been.
- Doe nauwkeurig de ademhalingsoefeningen die u geleerd hebt.
- Duw regelmatig uw knie gedurende vijf seconden plat in de matras.
- Het is heel belangrijk dat uw knie van het geopereerde been maximaal gestrekt ligt in bed.

20.00u

- 's avonds krijgt u een spuitje om flebitis te voorkomen. Het spuitje wordt onderhuids in de onderbuik (rond de navel) gegeven.
- Belangrijk: u mag enkel eten of drinken na toelating van de verpleegkundige.

Dag 1 na de operatie

Goede morgen! Hopelijk hebt u een behoorlijke nacht gehad.

Wat staat er vandaag op het programma?

Vanaf 06.45 uur kan de dagverpleegkundige komen.

- U wordt gewassen, u mag helpen als u kan.
- Na de deugddoende wasbeurt wordt de wonde verzorgd.
- Indien u antitrombosekousen moet dragen, wordt de tweede kous aangetrokken.
- De wonde wordt gereinigd en ontsmet. Mogelijks wordt de redonfles vandaag verwijderd.

Het **infuus (baxter) en de PCIA-pomp** worden in de voormiddag verwijderd.

Als pijnstillers krijgt u een Dafalgan® van 1 gram (12.00u en 18.00) en Celebrex® van 100 mg (08.00u en 18.00u), behalve wanneer u maagproblemen hebt.

Ook indien u geen pijn hebt, is het belangrijk deze pijnstillers in te nemen.

Het is beter de pijn een stap voor te zijn.

Vóór het slapengaan krijgt u nog 1 comprimé Tradonal retard® 100 mg opdat u een goede nachtrust zou hebben.

Indien toch nog te veel pijn, spreek erover met de verpleegkundige.

Een extra pijnstiller kan gegeven worden.

Rond 08.00 uur krijgt u een ontbijt.

- U moet zich, indien u zich wat misselijk voelt, niet onnodig inspannen om alles op te eten.
- Het is wel belangrijk dat u voldoende drinkt.

Tussen 07.30u en 10.00u komen de kinesist naar uw kamer.

- Onder uw knie wordt een toestel (CPM-toestel) geplaatst dat uw knie voorzichtig strekt en plooit.

- We proberen vandaag 60 graden te plooiën gedurende een half uur tot één uur. Een extra pijnstillertje voor het starten met het CPM-toestel kan u vragen bij de verpleegkundige.
- Nadien leren de kinesist en de ergotherapeut u op de juiste manier uit bed te komen. U blijft tot na het avondmaal in de relaxzetel opzitten. Daarna helpt de verpleegkundige u terug in bed.
- **Tijdens het opzitten is het belangrijk dat uw voet afwisselend op het voetbankje ligt (zodat uw knie gestrekt ligt) of uw knie in een rechte hoek geplooid is.**
- U stapt voor het eerst met een loopkader en krukken.

Elke dag krijgt u drie tot vier keer een ijszak op uw knie gedurende 15 minuten. U mag dit gerust aan de verpleegkundige vragen. Dit vermindert de zwelling en de pijn.

Om 12.00u krijgt u het middagmaal, het avondmaal om 17.45u. De verpleegkundige begint de namiddagverzorging om 15.30u, de avondverzorging start om 19.00u. Probeer tussendoor zo veel mogelijk te rusten. 's Avonds krijgt u een spuitje/pilletje om flebitis te voorkomen. Het spuitje wordt onderhuids in de onderbuik (rond de navel) gegeven.

In de loop van de dag wordt er een controlefoto van uw knie gemaakt. De logistiek assistent zal u begeleiden naar de dienst medische beeldvorming. Dr. Backaert of dr. Willaert komen langs. U kan hen gerust vragen stellen.

Enkele tips

- Beweeg uw voeten regelmatig op en neer.
- Blijf met uw voet van het geopereerde been op het kussen liggen zodat uw knie gestrekt blijft.
- Plaats uw voet zo veel mogelijk recht en laat uw voet niet naar binnen of naar buiten vallen.
- Zorg dat het voeteneinde van uw bed omhoog staat. Vraag aan de verpleegkundige om het bed in de juiste positie te plaatsen.
- **Let er op dat uw knie in rust nooit geplooid ligt, wel altijd gestrekt.**

Dag 2 na de operatie

Goede morgen! Hopelijk had u een goede nachtrust.
Als dit niet zo is, meldt dit aan de verpleegkundige.

Wat staat er vandaag op het programma?

Vanaf 06.45 uur kan u een verpleegkundige verwachten:

- Er gebeurt **een bloedname** om na te gaan of u niet teveel bloed verloren hebt na de operatie. De dokter beslist of het al dan niet nodig is om bloed bij te geven.
- U krijgt 3 maal per dag Dafalgan® (08.00u - 13.30u en 20.00 u) en Celebrex 100 mg (08.00u en 18.00u), behalve wanneer u maagproblemen hebt.
Het blijft belangrijk deze pijnstillers in te nemen (liever de pijn een stap voor te zijn).
Indien toch nog te veel pijn, spreek erover met de verpleegkundige.
Een extra pijnstiller kan gegeven worden.
- U mag zichzelf wassen aan de lavabo/douche. Indien nodig zal de verpleegkundige u helpen.
- Indien de redonfles nog niet verwijderd is, zal dit vandaag door de verpleegkundige gebeuren.

Rond 08.00u neemt u het ontbijt.

Tussen 07.30u en 10.00u komen de kinesist en de ergotherapeut samen naar uw kamer:

- Ze proberen uw knie 70 graden te plooiën met het CPM-toestel.
- U kan en mag alleen rondstappen met twee krukken.

U wordt om 10.00u verwacht in de living van de Rapid Recovery om er samen met de andere patiënten onder begeleiding van de kinesist te werken aan uw revalidatie. Ook uw coach mag hierbij aanwezig zijn.

- U stapt met twee krukken.
- U leert om actief en zelfstandig in en uit uw bed of zetel te stappen.
- U oefent het plooiën van uw geopereerde knie met hulp van het niet-geopereerde been.

We oefenen **samen met andere Rapid Recovery-patiënten van 10.00u tot 11.45u en in de namiddag van 14.00 tot 15.00u**. Uitzondering: donderdagnamiddag zijn er geen oefeningen in de living omwille van de infossessie.

Hierbij willen we benadrukken dat het belangrijk is dat u op uw eigen tempo en volgens uw eigen mogelijkheden oefent.

Verder verloopt de rest van de dag net zoals gisteren.

Om 12.00u krijgt u het middagmaal en het avondmaal wordt om 17.45u opgediend.

Na het middagmaal kan u in de living blijven. Probeer over de middag wat te rusten in onze Rapid Recovery zetels of op uw kamer. U wordt om 14.00u terug in de oefenzaal verwacht.

Probeer de hele dag regelmatig zelf te bewegen en te oefenen.

De verzorgingen beginnen vanaf 15.30 uur en vanaf 19.00u. 's Avonds krijgt u een spuitje/pilletje om flebitis te voorkomen. Het spuitje wordt onderhuids in de onderbuik (rond de navel) gegeven.

Belangrijke tips zijn:

- Plaats opnieuw vier keer per dag gedurende 15 minuten een ijszak op uw knie. Vraag er naar aan de kinesist of aan de verpleegkundige.
- Herhaal regelmatig uw oefeningen (ademhaling, voeten op en neer bewegen, uw knie plat duwen).
- Plaats uw voet op het kussen om uw knie gestrekt te houden.
- Stel gerust vragen aan de dokter. Schrijf ze eventueel vooraf op een blaadje of achteraan in dit zorgkrantje.
- Zorg dat het voeteneinde van uw bed omhoog staat. Vraag aan de verpleegkundige om het bed in de juiste positie te plaatsen.

Vanaf dag 3 na de operatie

Goede morgen! Hopelijk had u een goede nachtrust.
Indien niet zo, meldt het aan de verpleegkundige.

Wat staat er vandaag op het programma?

Vanaf 06.45u komt de verpleegkundige.

- U mag zichzelf wassen aan de lavabo/douche. Indien nodig zal de verpleegkundige u helpen.
- Uw wonde wordt, indien nodig, verzorgd.

Rond 08.00u neemt u het ontbijt.

Tussen 07.30u en 10.00u komt de kinesist naar uw kamer. We proberen uw knie 80 graden te plooiën met het CPM-toestel gedurende 30 à 60 minuten. Elke dag wordt er geprobeerd om 10° meer te plooiën.

U wordt om 10.00u verwacht in de living van de Rapid Recovery. Onder begeleiding van de kinesist en de ergotherapeut werken we verder aan uw revalidatie.

U stapt met één kruk.

Probeer rust en beweging wat af te wisselen.

Hierbij willen we benadrukken dat het belangrijk is dat u op uw eigen tempo en volgens uw eigen mogelijkheden oefent.

Het middagmaal wordt in de living opgediend.

Na het middagmaal blijft u in de living.

Probeer over de middag wat te rusten in de zetels van de Rapid Recovery die in een goede slaaphouding kunnen geplaatst worden.

Revalidatie

In het weekend:

- Revalidatie in de living van de Rapid Recovery van 10.00u tot 11.45u.
- Het middagmaal neemt u in de living.
- Na het middagmaal mag u naar de kamer.

Tijdens de week:

- Revalidatie in de living van de Rapid Recovery van 10.00u tot 11.45u en van 14.00u tot 15.00u. Uitzondering: op donderdagnamiddag zijn er geen oefeningen in de living.
- Het middagmaal neemt u in de living.

Na het middagmaal kan u in de living blijven. Probeer over de middag wat te rusten in onze Rapid Recovery zetels of op uw kamer. U wordt om 14.00u terug in de oefenzaal verwacht.

Het avondmaal wordt om 17.45u opgediend.

De verzorgingen beginnen vanaf 15.30u en vanaf 19.00u. 's Avonds krijgt u een spuitje/pilletje om flebitis te voorkomen. Het spuitje wordt onderhuids in de onderbuik (rond de navel) gegeven.

Wat belangrijk blijft:

- Als u te veel pijn hebt, vraag een extra pijnstiller aan de verpleegkundige of kinesist.
- Plaats opnieuw een ijszak vier keer per dag gedurende 15 minuten. Vraag er naar aan de kinesist of aan de verpleegkundige.
- Stel gerust vragen aan de dokter. Schrijf ze eventueel vooraf op een blaadje of achteraan dit zorgkrantje.
- Zorg dat het voeteneinde van uw bed omhoog staat. Vraag aan de verpleegkundige om het bed in de juiste positie te plaatsen.

Dag van ontslag

Goede morgen!

Uw laatste dag in het ziekenhuis.

Vanaf 06.45u kan de verpleegkundige komen om de wonde te verzorgen. Het verdere beleid voor de wondzorg vindt u in het ontslagdocument dat u hebt gekregen.

U wast zich aan de lavabo/douche.

Rond 08.00u neemt u het ontbijt.

Om 10.00u wordt u in de living van de Rapid Recovery verwacht
Graag uw persoonlijk gerief inpakken **vóór 10.00u**.

We revalideren van 10.00u tot 11.45u

De Rapid Recovery coördinator/verpleegkundige geeft u de ontslagdocumenten met de nodige uitleg:

- een afspraak voor een raadpleging bij dr. Backaert of dr. Willaert
- een voorschrift en rapport voor de kinesitherapeut
- een voorschrift voor de thuisverpleegkundige
- medicatievoorschriften
- een ontslagdocument.

Indien u een spuitje Clexane® krijgt tegen flebitis, krijgt u dit nu op de middag zodanig dat de thuisverpleegkundige dit morgen in de voormiddag kan toedienen. Wanneer u een pilletje Xarelto® krijgt tegen flebitis moet u deze medicatie 's avonds verder innemen tot deze op zijn. U krijgt het juiste aantal Xarelto® pilletjes mee naar huis.

Na de maaltijd kan u naar huis vertrekken. Vergeet uw persoonlijk gerief en uw ijszakjes niet.

Indien u naar een revalidatiecentrum of hersteloord gaat, wordt u door de ambulancedienst afgehaald op zorgeneid 420.

Wij wensen u verder een goede revalidatie toe.

Met vriendelijke groeten

Het Rapid Recovery® team

© Az Damiaan vzw, maart 2016. Niets uit deze brochure mag worden overgenomen zonder uitdrukkelijke toestemming.

Deze brochure bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw zorgverlener.

Az Damiaan vzw
Gouwelozestraat 100
8400 Oostende
Tel. +32 (0)59 41 40 40
Fax +32 (0)59 41 40 20
info@azdamiaan.be
www.azdamiaan.be