

Totale knieprothese

www.nwz.nl

Inhoud

Waarom is een totale knieprothese nodig?	3
Wat is een totale knieprothese?	5
Uw voorbereiding	6
Uw afspraak op het opnameplein	8
Adviezen vóór de operatie	9
De dag van de operatie	12
Na de operatie	14
Leefregels	17
Uw herstel	20
Wanneer waarschuwt u het ziekenhuis?	21
Uw vragen	22
Bijlage 1: checklist, zo bent u klaar voor uw knieoperatie	24
Bijlage 2: oefeningen voor thuis	25
Bijlage 3: lopen met krukken	26

Video's

Op www.nwz.nl/totaleknieprothese kunt u een videoreeks bekijken. In de video's leggen onze zorgverleners de behandeling stap voor stap uit.

Onze app 'Noordwest Zorg'

Naast het lezen van deze folder, kunt u onze app gebruiken. Hierin vindt u alle informatie over uw behandeling. De app informeert u op het juiste moment over een bepaalde stap in de behandeling. U ontvangt dan een melding, bijvoorbeeld over adviezen.

Deze handige app kunt u downloaden in de [App Store](#) (Apple) of [Google Play](#) (Android). U zoekt naar 'Patient Journey', u downloadt de app en zoekt binnen de app naar 'Noordwest Zorg'.

In overleg met uw orthopedisch chirurg krijgt u binnenkort in Noordwest Ziekenhuisgroep (Noordwest) een totale knieprothese. U hoort van tevoren op welke locatie uw operatie plaatsvindt. Voor een goed verloop van de ingreep en voor een vlot herstel is het belangrijk dat u zich voorbereidt. In deze folder vindt u hier informatie over.

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

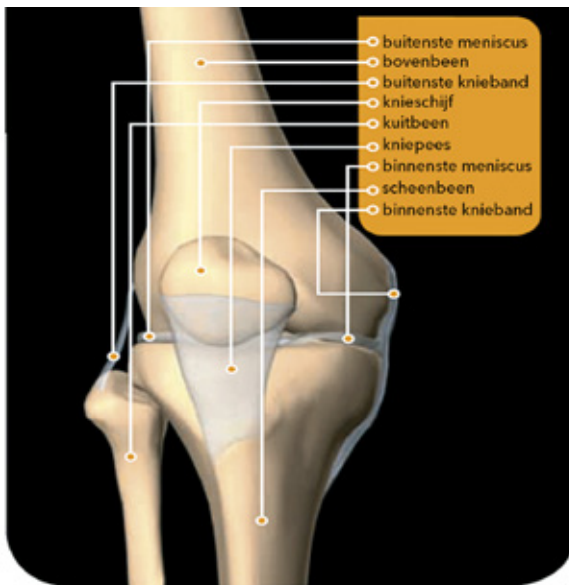
De knie

De knie is een scharniergewricht dat bestaat uit het scheenbeen, dijbeen en 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.



De rechterknie, vooraanzicht

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. Helpen fysiotherapie, medicijnen en het aanpassen van uw leefstijl onvoldoende? Dan kan een totale knieprothese overwogen worden. Met het aanpassen van uw levensstijl bedoelen we bijvoorbeeld gewichtsvermindering of meer bewegen.

Klachten

Een versleten knie kan de volgende klachten veroorzaken:

- pijn rond de knie. Soms met uitstraling naar het bovenbeen of onderbeen
- minder makkelijk buigen en strekken van de knie
- veranderde stand van de knie

- stijve knie na lang zitten of liggen

■ Wat is een totale knieprothese?

Een knieprothese lijkt op een normale knie en bedekt 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 zetten we met cement in uw bot vast. De knieprothese is gemaakt van polyethyleen en legeringen van metaal (chroom-cobalt). Deze materialen verdraagt het menselijk lichaam goed. Deze prothese is goed getest en optimaal ontwikkeld.



Wat mag u verwachten van de behandeling?

Een knieprothese zorgt voor een vermindering van de klachten bij ongeveer 9 van de 10 patiënten. Patiënten hebben minder pijn en kunnen makkelijker bewegen.

Het is belangrijk dat u zich beseft dat het plaatsen van een knieprothese een grote operatie is. Het herstel kan 6 tot 12 maanden duren. Na de operatie heeft u een kunstknie - geen nieuwe knie.

Met name knielen en hurken is met een knieprothese lastig.

■ Uw voorbereiding

Verloop van uw behandeling

De behandeling ziet er als volgt uit:

- afspraak op het opnameplein (pre-operatieve screening)
- voorbereiding op de operatie
- opname en operatie
- ontslag uit het ziekenhuis
- revalidatie
- controle afspraken

De locatie van de operatie

Een knieprothese operatie kan binnen Noordwest op 3 locaties plaatsvinden. De locatie van uw operatie hangt onder andere af van uw fitheid, medicijngebruik en andere ziekten.

- vindt uw operatie plaats in Alkmaar of Den Helder? Dan verblijft u vaak één nacht in het ziekenhuis
- vindt uw operatie plaats in Bergermeer? Dan gaat u vaak dezelfde dag weer naar huis. Maar alleen wanneer de pijn dit toelaat en u weer voldoende kunt bewegen

Uw verblijf in het ziekenhuis

Hoe lang u in het ziekenhuis moet blijven na uw operatie, verschilt per patiënt. Het type operatie en uw gezondheid spelen hierbij een belangrijke rol.

Risico's (complicaties)

Een operatie is nooit zonder risico's. Bij het plaatsen van een knieprothese is er een hele kleine kans op een infectie van de wond of van de prothese zelf.

Ook is er een klein risico op het ontstaan van een bloedpropje in uw longen (longembolie of been (trombose)). Om dit te voorkomen krijgt u voor 4 weken het medicijn 'fraxiparine'.

Meestal verlopen operatie en herstel zonder problemen. Toch is het voor u belangrijk om te weten welke complicaties er kunnen optreden:

- stijve knie

- infectie van de wond
- nabloeding
- trombose
- zenuwletsel (komt heel weinig voor)

Wondinfectie voorkomen

Bij elke operatie bestaat het risico op een wondinfectie. In de neus en op de huid komen vaak bacteriën voor. U heeft daarom van ons speciale neuszalf gekregen en een wasgel om uw huid mee te wassen. Het is belangrijk dat u deze neuszalf en wasgel **vanaf 3 dagen** voor uw operatie gaat gebruiken. Noordwest vergoedt de neuszalf en wasgel.

Veelgestelde vragen

Tijdens uw behandeling krijgt u met verschillende zorgverleners te maken. Zij bespreken veel belangrijke onderwerpen met u. Het kan lastig zijn om dat allemaal te onthouden. Onze app Noordwest Zorg kan u hierbij ondersteunen. Daarnaast vindt u veelgestelde vragen op www.nwz.nl/totaleknieprothese

Invullen van vragenlijsten

Een belangrijk onderdeel van uw behandeling is het invullen van een aantal vragenlijsten. In de 8 weken na uw operatie ontvangt u wekelijks een vragenlijst over uw herstel. Daarna ontvangt u na 6 maanden en een jaar een vragenlijst. Op deze manier kunnen wij de zorg die wij leveren monitoren. Ook krijgt u zelf een goed beeld van het verloop van uw herstel.

Uw antwoorden worden opgeslagen bij de Landelijke Registratie Orthopedische Implantaten (www.lroi.nl). Als u hier bezwaar tegen heeft, kunt u dit doorgeven aan uw orthopedisch chirurg.

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 of kunt u via onze app Noordwest Zorg invullen. Lukt dit niet? Dan kunt u de vragenlijst bij ons op papier invullen.

■ Uw afspraak op het opnameplein

Enige tijd vóór de operatie heeft u een afspraak bij het opnameplein. Deze afspraak vindt telefonisch of in het ziekenhuis plaats. Tijdens deze afspraak bespreken we onder andere:

- uw gezondheidssituatie
- uw medicijngebruik, eventuele bloedverdunners en de medicatie die mogelijk na de operatie nodig is
- pijnbestrijding tijdens de operatie

Wat neemt u mee naar deze afspraak?

Als uw afspraak met het opnameplein in het ziekenhuis is, neemt u onderstaande zaken mee:

- uw identiteitsbewijs
- uw pasje van het ziekenhuis
- uw pasje van de zorgverzekeraar
- uw meest actuele medicatie

Is de afspraak telefonisch? Dan verzoeken wij u om uw actuele medicatie bij de hand te hebben. Ook is het belangrijk dat u in een rustige ruimte zit.

Let op: de afspraak bij het opnameplein is belangrijk. Uw operatie kan zonder deze afspraak niet door gaan.

Pijnbestrijding: algehele anesthesie of narcose

Voor de operatie krijgt u 'algehele anesthesie', oftewel een narcose.

De anesthesioloog brengt u in een diepe slaap, zodat u van de operatie niets merkt. Dit gaat via een infuus. Tijdens de operatie blijft de anesthesioloog of anesthesiemedewerker bij u.

Uw eigen wensen kunt u bespreken tijdens uw afspraak bij het opnameplein.

Meer informatie over algehele anesthesie leest u in de Noordwest-folder '[Goed voorbereid op uw operatie](#)'. Deze vindt u op www.nwz.nl/patientenfolders

Bloedverduunners

Gebruikt u bloedverduunners dan bespreekt de anesthesioloog met u of en hoe u deze moet gebruiken rondom de operatie.

Het kan zijn dat u tijdelijk moet stoppen of andere bloedverduunners moet gebruiken. Bent u bekend bij de trombosediens? Dan moet u bij hen aangeven dat u geopereerd wordt.

U hoort van uw arts wanneer u de bloedverduunners weer mag gebruiken.

Zijn er na uw afspraak op het opnameplein nog veranderingen in uw medicatie? Bijvoorbeeld nieuwe medicijnen of een andere dosis? Geef deze dan zo snel mogelijk aan ons door.

■ Adviezen vóór de operatie

Voor het verloop van de operatie en een goed herstel is het belangrijk dat u de volgende adviezen op volgt:

Rookt u? Stop met roken

Roken verhoogt de kans op complicaties in de periode na de operatie. Zoals ontstekingen en een slechte wondgenezing.

Drinkt u alcohol? Stop met drinken

Als u veel alcohol drinkt - meer dan 10 glazen per week - dan heeft dit nadelige gevolgen op de anesthesie. Het is belangrijk om 2 weken minder alcohol te drinken. U mag 12 uur voor de operatie geen alcohol meer drinken.

Zorg dat u fit(ter) bent

Over het algemeen geldt: hoe fitter uw bent, hoe beter u kunt herstellen na de operatie. U kunt hier zelf een belangrijk rol in spelen door meer te bewegen.

Praktische tips

Ter voorbereiding op uw operatie adviseren wij u het volgende:

- leg een anti-slipmat in de douche
- zet een stevige, hoge plastic kruk of tuinstoeltje in de douche

- zorg dat u een lange schoenlepel heeft. Dit kunt u na de operatie goed gebruiken

Regel een fysiotherapeut bij u in de buurt

In het ziekenhuis krijgt u na de operatie begeleiding van een fysiotherapeut van Noordwest Ziekenhuisgroep. Na uw ontslag uit het ziekenhuis moet u doorgaan met de fysiotherapie.

Het is belangrijk dat u hierover al vóór uw opname in het ziekenhuis contact opneemt met een fysiotherapeut bij u in de buurt. Bij deze therapeut kunt u vooraf aan de operatie ook oefenen met krukken of een rollator.

Wij adviseren u een fysiotherapeut uitzoeken via Beweegzorg Noordwest: www.netwerkartrose.bnw.nl. Dit zijn fysiotherapeuten uit de regio Alkmaar en Den Helder waarmee onze orthopeden nauw samenwerken. Zij zijn aangesloten bij het Netwerk Artrose.



Overleg met uw werkgever

De gevolgen van een operatie op uw (vrijwilligers)werk is soms lastig in te schatten. We adviseren u om uw werkgever of bedrijfsarts op de hoogte te stellen van de operatie. Op deze manier kunnen zij beter rekening houden met uw werkzaamheden tijdens uw herstel.

Bent u mantelzorger? Houdt u er dan rekening mee dat u na de operatie rustig aan moet doen. Zorg ervoor dat iemand anders uw taken tijdelijk kan overnemen.

Elleboogkrukken of rollator regelen voor de operatie

Na de operatie loopt u enkele weken met 2 elleboogkrukken of een rollator. U neemt deze bij uw opname zelf mee.

Uw fysiotherapeut van het netwerk Atrose 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.

Tip: oefen thuis alvast met krukken lopen, traplopen en opstaan uit een stoel en draag makkelijk zittende kleding als u gaat oefenen.

Regel vervoer naar huis

Houdt u er rekening mee dat u na uw opname niet zelfstandig naar huis kunt.

Het is in de weken na de operatie ook verboden om auto te rijden.

Vraag daarom of een naaste of mantelzorgver u in het ziekenhuis ophaalt en naar huis begeleidt.

Let op: niet ontharen vanaf 7 dagen voor de operatie

U mag vanaf 7 dagen voor de operatie het been waaraan u geopereerd wordt niet meer zelf ontharen. De kans op een infectie is dan namelijk groter.

Wanneer het nodig is om het operatie gebied te ontharen, doen wij dit in het ziekenhuis.

Wanneer neemt u contact op in de dagen voor de opname?

Neem contact met ons op als u de dagen voor de opname:

- erg verkouden bent
- veel moet hoesten en/of koorts heeft
- een verwonding heeft aan het te opereren been. Denk aan een harde val, diepe schaafwond of bloeduitstorting
- er een andere reden is dat u zich niet helemaal lekker voelt

U vindt de contactgegevens achterin deze folder

■ De dag van de operatie

Bodylotion, dagcrème en make-up

Op de dag van de operatie mag u geen bodylotion, dagcrème en/of make-up gebruiken. Deze middelen kunnen tijdens de operatie voor problemen met de apparatuur zorgen.

Wat neemt u mee naar het ziekenhuis?

Om alles in het ziekenhuis soepel te laten verlopen, is het belangrijk dat u het volgende meeneemt:

- geldig identiteitsbewijs
- zorgverzekeringspas
- alle medicijnen (met verpakking) die u thuis gebruikt
- makkelijke zittende kleding
- gemakkelijke schoenen
- comfortabele, stevig aansluitende schoenen waar u goed op kunt lopen (geen hakken)
- elleboogkrukken (of rollator als u gewend bent om die te gebruiken)

Wat neemt u niet mee?

Op de dag van de operatie mag u geen sieraden dragen. Zorg er voor dat ringen, kettingen, oorbellen en horloges niet mee gaan naar het ziekenhuis. Ook piercings moet u uit doen.

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. Als u toch besluit dergelijke kostbaarheden 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 van uw persoonlijke eigendommen.

Belangrijk: nuchter zijn!

U moet voor een operatie altijd nuchter zijn. Dit betekent dat u **vanaf 6 uur voor uw opname** in het ziekenhuis niet meer mag eten. Vanaf 2 uur voor uw opname mag u alleen nog heldere vloeistoffen drinken (water, thee, koffie zonder melk). Wanneer u niet nuchter bent, kan de operatie niet doorgaan.

Waar meldt u zich?

Vindt uw operatie plaats in Alkmaar of Den Helder?

Dan meldt u zichzelf aan bij de zuilen. Daar staat naar welke afdeling u moet gaan.

Vindt uw operatie plaats in Bergermeer?

U meldt zich op de dag van de operatie op het afgesproken tijdstip bij de informatiebalie.

Ontvangst op de verpleegafdeling

Een verpleegkundige ontvangt u op de afdeling. De verpleegkundige:

- wijst u een bed aan
- meet uw bloeddruk en temperatuur
- tekent de knie af die geopereerd moet worden
- kijkt hoeveel urine in uw blaas zit, nadat u geplast heeft
- geeft u pijnstillers en een tablet waar u ontspannen van wordt

Omkleden

U krijgt voor de operatie van de verpleegkundige een operatiehemd. Het dragen van eigen kleding is op de operatiekamer niet toegestaan.

Ook het dragen van een burka of hoofddoek is niet toegestaan. Deze kunt u vervangen door een operatiemuts, een operatiehemd en eventueel een mond/neusmasker.

Naar het operatiecomplex

Als u aan de beurt bent voor de operatie, brengt de verpleegkundige van de afdeling u naar het operatiecomplex. In veel gevallen vervoert de verpleegkundige u in uw bed naar het operatiekamercomplex.

Controlevragen

In het operatiecomplex stellen we u regelmatig controlevragen. U kunt hierbij denken aan uw naam, geboortedatum en soort ingreep. Soms heeft u deze vragen al eens eerder beantwoord. Het herhalen van deze vragen is een vast onderdeel van de voorbereiding op uw operatie. We doen dit voor uw veiligheid.

Op de 'holding'

Als u aan de beurt bent, brengt de verpleegkundige u naar de zogenoemde holding. Dit is de voorbereidingsruimte van de operatiekamer (OK). In de holding bereidt de verpleegkundige u verder voor op de operatie.

We controleren uw persoonlijke en medische gegevens en u krijgt een warmte-deken. U krijgt een infuus met antibiotica. Dit is om infecties na de operatie te voorkomen. Ook ontharen we in de holding eventueel het operatiegebied.

Op de operatiekamer

Wanneer de operatie kan starten, gaat u naar de operatiekamer. Ook hier stellen wij u een aantal controlevragen. Daarna krijgt u uitleg over het verloop van de operatie en wordt gestart met de operatie zelf.

Een orthopedisch chirurg voert de operatie uit. Dit kan ook een orthopedisch chirurg in opleiding zijn, onder supervisie van een orthopedisch chirurg. De operatie duurt ongeveer 1 tot 1,5 uur.

Medewerkers op de operatiekamer

Op de operatiekamer zijn vaak meer medewerkers aanwezig dan dat de meeste patiënten denken. Het operatieteam bestaat uit de chirurg, de anesthesioloog, een anesthesiemedewerker, de physician assistant en vaak 2 operatieassistenten. Daarnaast kunnen er artsen in opleiding tot specialist en coassistenten bij uw operatie aanwezig zijn.

■ Na de operatie

Direct na de operatie

Na de operatie brengen we u naar de uitslaapkamer (recovery). Hier meten we uw bloeddruk en hartritme. Ook controleren wij uw zuurstofbehoefte.

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. Zodra u zich goed voelt, wordt u teruggebracht naar de verpleegafdeling.

Op de verpleegafdeling

Op de verpleegafdeling kunt u verder bijkomen van de operatie.

Om het geopereerde been zit een drukverband met daaronder een speciale pleister. Deze pleister kan ongeveer 2 weken blijven zitten.

In veel gevallen start u vrij snel aan uw herstel op de afdeling. Hierbij kunt u denken aan bewegen, eten of drinken, naar het toilet gaan, enzovoort.

Ondanks dat het vreemd kan voelen om deze activiteiten zo snel na uw operatie op te pakken, is het voor uw herstel van groot belang dat u dit doet.

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? Ondanks de pijnstillers? Geef dit dan meteen door aan een verpleegkundige.

Belangrijke zaken na de operatie

Na de operatie zijn er een aantal zaken die van belang zijn:

- mobiliseren: dit betekent dat u rustig aan weer begint met bewegen. De fysiotherapeut begeleidt u hierin tijdens uw opname in het ziekenhuis. Bij ontslag krijgt u een verwijzing voor de fysiotherapeut
- u loopt 4 weken met krukken
- uw been kan dikker zijn en de wond rood. Als de pijn niet te heftig is, dan hoeft u hier geen zorgen over te maken
- na de operatie heeft u zeker de eerste uren meer pijn. Hiervoor krijgt u pijnstillers voorgeschreven. Als de pijn afneemt, kunt u steeds minder van de pijnstillers nodig hebben. Dit gaat altijd in overleg met de zaalarts, de orthopeed of een andere dokter. Soms krijgt u pijnmedicatie mee naar huis

Uw medicijnen bij ontslag

Op het moment dat u het ziekenhuis verlaat, ligt uw medicatie klaar bij de apotheek van het ziekenhuis. Uw zorgverlener heeft het recept hiervoor al doorgegeven aan de apotheker.

Naast de medicijnen uit het ziekenhuis, raden wij u aan om zelf paracetamol (500 mg) te kopen.

Ontslag uit het ziekenhuis

Er zijn 2 ontslagmomenten op een dag: 's morgens en 's middags. Ook in het weekend. Is uw ontslagdatum bekend? Dan krijgt u een ontslaggesprek.

Nazorg

Bij sommige patiënten is er behoefte aan professionele nazorg. De arts en verpleegkundige kunnen goed inschatten of u dit nodig heeft. Zo nodig schakelen zij de zogenoemde transferverpleegkundige in. De transferverpleegkundige helpt u bij het regelen van de nazorg.

Problemen met slapen

Zeker in de eerste dagen na de operatie kan het voorkomen dat u slecht slaapt. Dit kan komen door:

- pijn aan het geopereerde gebied
- bijwerkingen van de medicatie
- zenuwpijn

Wanneer deze klachten langere tijd aanhouden, kunt u hierover contact met ons opnemen.

Controle

- een verpleegkundige belt u ongeveer 2 weken na de operatie
- na ongeveer 8 weken komt u naar het ziekenhuis voor een controle afspraak. U heeft dan een afspraak met de orthopedisch chirurg die uw operatie heeft uitgevoerd
- een jaar na de operatie krijgt u een afspraak in ons zogenoemde 'centrum voor kwaliteit'. Meer informatie hierover leest u in de Noordwest-folder '[Centrum voor kwaliteit, orthopedie](#)'. Deze folder vindt u op www.nwz.nl/patientenfolders

Tijdens de controle afspraken controleren wij uw wond. Ook wordt er een röntgenfoto gemaakt van uw knie

■ Leefregels

Het is belangrijk dat u de eerste periode extra voorzichtig bent met uw geopereerde knie:

- u loopt de eerste 4 weken na de operatie met 2 elleboogkrukken of een rollator, daarna met 1 kruk als uw fysiotherapeut dat goed vindt.
- wordt uw been dik? Leg uw been dan hoger en/of koel de knie met icepacks
- zorg voor een goed looppatroon: strek uw knie goed en buig regelmatig door

Leefregels na de operatie

Als u geopereerd bent moet u na de operatie thuis rekening houden met een aantal leefregels en adviezen. Wij zetten ze hier voor u op een rij.

Wondverzorging

- gebruik rond het wondgebied geen crème of lotion
- 14 dagen na de operatie kunt u de hechtingen laten verwijderen door uw huisarts of een verpleegkundige van de thuiszorg. U maakt hier zelf een afspraak voor. Het is ook mogelijk dat u hiervoor naar de polikliniek van de orthopedie komt. In dat geval krijgt u een afspraak mee met uw ontslag
- na het verwijderen van de hechtingen kan het wondgebied wat blauw zien en warm aanvoelen. U hoeft zich hier niet ongerust over te maken
- het operatiegebied voelt warm aan na de operatie, dit kunt u nog maanden na de operatie ervaren

Wassen/douchen/baden

- u mag (kort) douchen met de pleister over de wond. U kunt hierbij een douchekruk gebruiken om uzelf te ondersteunen
- 14 dagen na de operatie mag u het litteken wassen. Gebruik bij voorkeur uw handen en geen washandje. U wast het litteken van boven naar beneden (niet van links naar rechts)
- is de wond goed dicht (droog)? Dan mag u 2 weken na de operatie weer in bad. Pas hierbij extra goed op met in- en uitstappen
- probeer tijdens het wassen en afdrogen gebruik te maken van een hoge stoel met arMLEUNINGEN. Het risico dat u valt, is hierdoor kleiner
- voor de veiligheid kunt u een goede antislipmat in de douche leggen

Oefeningen

- de fysiotherapeut thuis begeleidt u bij het afbouwen van de krukken. Meestal kunt u het gebruik van krukken in 4 - 6 weken afbouwen
- gebruik in ieder geval 4 weken na de operatie een loophulpmiddel
- vermijd een aantal bewegingen, zoals hurken, bukken en de benen over elkaar slaan
- probeer uw loopafstand geleidelijk aan te vergroten. Liefst door vaker een stukje te wandelen. Maar forceer niets
- bij het oefenen mag u enige pijn voelen en mag er wat vermoeidheid optreden
- op www.nwz.nl/totaleknieprothese vindt u het 'fotoverhaal oefeningen fysiotherapie'. Deze foto's helpen u bij de oefeningen. Ook vindt u oefeningen in Bijlage 2: oefeningen voor thuis

Activiteiten

- in de eerste 6 weken na de operatie mag u geen zware of belastende activiteiten doen. U kunt hierbij denken aan tassen of dozen tillen, bukken en intensief sporten
- na ongeveer 6 weken kunt u seksuele activiteiten hebben als u hier behoefte aan heeft. Denk hierbij wel aan eventuele voorzorgsmaatregelen voor uw knie
- zwemmen is na 6 weken toegestaan, na toestemming van uw orthopeed
- draag comfortabele, goed zittende schoenen. Liever geen instapschoenen of slippers, omdat u hiermee sneller kunt vallen
- om infecties te voorkomen mag u de eerste 6 weken na de operatie geen pedicurebehandeling
- bij de eerste controle (8 weken na de operatie) adviseert de chirurg u over het weer gaan fietsen en autorijden. Bekijk voordat u gaat autorijden de voorwaarden van uw autoverzekering
- fietsen mag na 6 weken
- het is raadzaam geen pijnstillers te gebruiken als u gaat autorijden
- het is verstandig schoenen te dragen die vast aan de voet zitten en een brede hak hebben. Hoge hakken en slippers moet u de eerste 3 maanden vermijden

- ga bij voorkeur op een wat hogere stoel zitten. Vermijd lage stoelen met een zachte zitting
- buitenshuis loopt u tenminste 6 weken nog met een loophulpmiddel

Het is belangrijk dat u zich de eerste 2 maanden na de operatie niet forceert.

Autorijden en fietsen

Als u zonder krukken loopt, mag u weer fietsen en autorijden. Maar alleen als dit veilig is voor uzelf en andere weggebruikers.

Medicatie

Na uw operatie heeft u mogelijk pijnstillers gekregen. Het is belangrijk dat u deze op de afgesproken tijdstippen inneemt. Vergeet hierbij niet om naast de zware pijnstillers ook de paracetamol in te nemen.

Bloedverduunners

Het is belangrijk dat u tot 4 weken na de operatie dagelijks een bloedverdunner gebruikt. Dit is om de kans op een bloedstolsel in uw been of longen (trombosebeen of longembolie) te voorkomen. Onze app Noordwest Zorg kan u helpen herinneren de bloedverduunners in te nemen.

Lopen met krukken

De eerste 4 weken loopt u met 2 krukken om overbelasting te voorkomen. Loop hierbij niet te lange afstanden en sta niet te lang achter elkaar. Meer informatie over hoe u met krukken moet (trap)lopen vindt u in bijlage 3: lopen met krukken.

Medische behandeling

Vooraf aan een medische ingreep is het verstandig dat u met uw arts bespreekt dat u een knieprothese heeft. In sommige gevallen is het nodig vooraf antibiotica te gebruiken. Dit is om infecties van uw prothese te voorkomen.

Mondgezondheid

Een goede mondgezondheid is belangrijk. We raden regelmatige tandartscontroles aan. Het is niet nodig om antibiotica in te nemen vooraf aan uw bezoek aan de tandarts.

■ Uw herstel

Verloop van uw herstel

Het herstel na een operatie is voor iedere patiënt anders. Bij de ene patiënt duurt het korter of langer dan bij de andere patiënt. U hoeft zich hierover geen zorgen te maken. Het is belangrijk te weten dat het herstel na een operatie wisselend kan verlopen. Soms gaat het een tijd heel goed, soms gaat het even wat minder.

Gezonde voeding

Gezonde voeding zorgt ervoor dat u sneller en beter herstelt. U kunt daarbij denken aan voeding met voldoende vitaminen, eiwitten en vezels, zoals:

- groente
- fruit
- yoghurtproducten

Wandelen

In beweging blijven en wandelen zijn belangrijk voor uw herstel. Forceer niet, maar probeer wel stap voor stap iedere week een stukje verder te lopen. Probeer in ieder geval elk uur minimaal 5 minuten te lopen. Dit helpt bij de doorbloeding en voorkomt ook stijfheid.

Gebruik van een hometrainer

Fietsen is een goede en veilige manier van bewegen. Heeft u een hometrainer? Dan is dat een goede vorm van lichaamsbeweging om te doen. Begin rustig en bouw langzaam op. Kunt u een soepele fietsbeweging maken? Zorg dan voor een beetje weerstand.

Ook in de periode na uw operatie is het belangrijk om voldoende te bewegen en gezond te eten.

Vermoeid en prikkelbaar

Misschien merkt u dat u in de periode na de operatie wat prikkelbaarder of zelfs wat neerslachtig bent. Klachten als angst, depressie, vermoeidheid, prikkelbaarheid, slaapproblemen of veranderingen in eetgewoonten komen vaker voor na een grote operatie. Maak ze bespreekbaar met uw directe omgeving. Meer informatie leest u in de folder '[Mentaal herstel na uw ziekenhuisopname](#)'. Deze vindt u op www.nwz.nl/patientenfolders en in de folderrekken bij onze hoofdingangen.

Werk hervatten

De gevolgen van de operatie en het verloop van uw herstel spelen een belangrijke rol bij het hervatten van werk. Het is hierbij belangrijk dat u luistert naar uw lichaam. U moet niet te snel weer gaan werken. Wanneer u zichzelf overbelast, duurt het herstel en uw terugkeer naar het werk alleen maar langer.

■ Wanneer waarschuwt u het ziekenhuis?

In de volgende gevallen is het belangrijk dat u contact met ons opneemt:

- bij koorts
- als de wond roder en pijnlijker wordt
- als de wond opnieuw gaat lekken
- bij een pijnlijk gevoel in uw onderbeen/kuit
- uw pijnstillers (bijna) op zijn en u nog steeds pijn heeft

U vindt de contactgegevens achterin deze folder.

■ 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](https://www.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

■ Bijlage 1: checklist, zo bent u klaar voor uw knieoperatie

Hieronder ziet u een lijst met zaken die u vóór uw opname in het ziekenhuis kan regelen. Misschien zijn niet alle items voor u van toepassing. De verpleegkundige en/of fysiotherapeut neemt de checklist met u door. Zo weet u zeker dat u niets vergeet.

- traplopen zorg voor een trapleuning met voldoende houvast
- bedhoogte bij een erg laag bed kunt u overwegen deze te verhogen
- zitten bij voorkeur een wat hogere stoel met armleuningen
- vloeren haal losliggende snoeren op de vloer, kleden en matjes weg
- zorg voor voldoende loopruimte
- toilet zorg voor een po-stoel/urinaal op de slaapverdieping
- zorg voor handgrepen, deurkruk/ fonteintje
- douche zorg voor een antisliptegels of -matje
- zorg voor handgrepen/douchestang
- zorg voor een plastic tuinstoel met leuningen
- verlichting zorg voor goede verlichting 's nachts, dat verminderd het risico op vallen
- maaltijden denk aan een (tijdelijke) maaltijdvoorziening
- mantelzorg hulp voor huishouden/boodschappen
- thuiszorg/
buurtzorg als u het alleen met hulp van familie, vrienden en/of kennissen niet denkt te redden, regelt u dan thuiszorg of buurtzorg
- fysiotherapie breng uw fysiotherapeut op de hoogte van de operatiedatum
- oefen vóór de operatie met lopen en traplopen met krukken

■ Bijlage 2: 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.

■ Bijlage 3: lopen met krukken

Algemeen

- plaats uw krukken dusdanig breed dat u er gemakkelijk tussendoor kunt
- loop goed rechtop
- til uw voeten op tijdens het draaien
- wees voorzichtig op een natte ondergrond

Lopen met krukken

- eerst de krukken naar voren zetten
- dan het geopereerde been naar voren zetten
- daarna met het andere been doorstappen
- als dit gaat kunt u proberen de krukken en het geopereerde been tegelijk naar voren te zetten

Gaan zitten

- u gaat zo bij de stoel staan dat de knieholte van uw niet-geopereerde been de zitting van de stoel raakt
- uw geopereerde been zet u een stuk naar voren
- u pakt aan beide kanten de stoelleuning vast
- u kunt nu rustig gaan zitten

Opstaan vanuit de stoel

- het geopereerde been zet u een stuk naar voren
- u pakt met beide handen de stoelleuning vast
- u kunt nu gaan staan

Drempel nemen

zet eerst de krukken en het geopereerde been over de drempel
het andere been volgt en stapt door

Traplopen

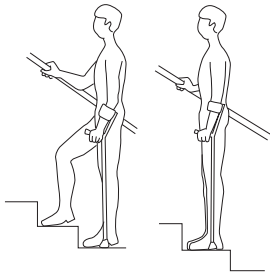
Gebruik bij het traplopen altijd de leuning. De krukken houdt u in de andere hand.

- bij trap oplopen: eerst het niet-geopereerde been en dan het geopereerde been (met kruk)
- bij trap aflopen: eerst het geopereerde been (met kruk) en dan het niet-geopereerde been

Vraag eventueel uw fysiotherapeut voor verdere uitleg.

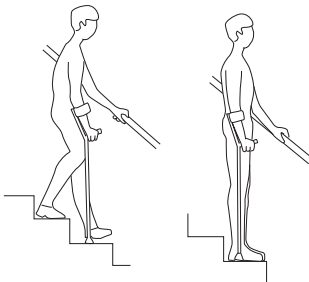
Traplopen op, gebruik één leuning en één kruk

- u zet eerst het niet-geopereerde been omhoog op de volgende trede
- u zet het geopereerde been en de kruk tegelijk bij



Traplopen af, gebruik één leuning en één kruk

- u plaatst eerst uw hand een stukje naar voren op de leuning
- dan zet u de kruk omlaag op de volgende trede, het geopereerde been volgt
- als laatste zet u het andere been bij



Opstapje

- u zet eerst het niet-geopereerde been op het opstapje
- de krukken en het geopereerde been zet u bij

Afstapje

- u zet eerst de krukken en het geopereerde been naar beneden
- daarna zet u het andere been bij

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

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