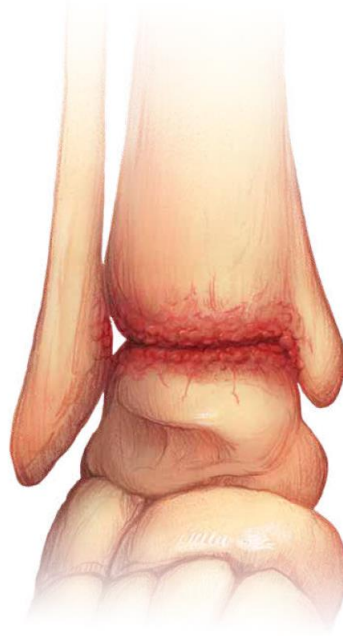


# Enkelprothese

U heeft samen met uw orthopedisch chirurg afgesproken om een kunst-enkel (prothese) te laten plaatsen. Uw enkelgewricht wordt hierbij geheel vervangen door een enkelprothese. Wat kunt u van deze operatie verwachten? En hoe gaat de operatie eigenlijk? Dat en meer leest u in deze folder.



Figuur 1. Artrose enkelgewricht

Het enkelgewricht bestaat uit het scheen-, kuit- en sprongbeen. Op deze botten zit een glad laagje kraakbeen, waardoor de botten soepel en pijnvrij ten opzichte van elkaar kunnen bewegen. Als dit kraakbeen beschadigt of dunner wordt, spreken we van slijtage. Dit kan ontstaan bij het ouder worden, maar bijvoorbeeld ook door een breuk in het verleden.

## Waarom een enkelprothese?

De belangrijkste reden om een enkelprothese te plaatsen is het wegnemen van de pijn. Door slijtage (artrose) verdwijnt het kraakbeen en schuren de botten tegen elkaar. Dit veroorzaakt pijn en stijfheid. Door de irritatie bij het bewegen wordt er meer gewrichtsvocht aangemaakt, waardoor het gewricht soms dik wordt.

## De enkelprothese

Er bestaan verschillende soorten enkelprothesen. Het OLVG gebruikt op dit moment de Infinity prothese van de firma Wright (zie afbeelding).



Figuur 2. Enkelprothese

Meestal zet de orthopedisch chirurg de prothese zonder botcement vast in het bot. Bewegen met een enkelprothese is in principe pijnloos.

Een enkel prothese operatie is een niet veel voorkomende operatie. Tegen 29.000 totale knie prothese operaties worden er in Nederland slechts 150 tot 200 enkel prothesen geplaatst. Enkel slijtage komt minder vaak voor en tot voor kort werd er een arthrodese (=vastzetten) van het enkelgewricht verricht als behandeling. De reden voor het ontstaan van enkel arthrose is vaak traumatisch, (breuk en instabiliteit) en soms reumatisch. Het enkel gewricht is een moeilijker gebied voor prothesen en de ontwikkeling is moeizamer verlopen.

**Door innovatieve ontwikkelingen is het tegenwoordig mogelijk om de enkelprothese met een hoge precisie te plaatsen. Ook zijn er betere modulaties mogelijk om ook voor moeilijkere enkels uitkomst te bieden.**

**Dit leidt tot betere resultaten en tevredener patiënten.**

**De belangrijkste doelstelling is het verminderen van pijn, de bewegelijkheid zal slechts weinig verbeteren.**

De prothese behandelt alleen het bovenste spronggewricht. Voor het onderste sprong gewricht bestaat geen prothese. Hiervoor wordt vaak een arthrodese verricht. Een arthrodese van het bovenste spronggewricht zal tot overbelasting in het onderste spronggewricht leiden. Een enkel prothese ontlast dus het onderste spronggewricht.

# Vorbereiding

Een goede voorbereiding is het halve werk

## Stap voor stap voorbereiden

- Stap 1 folder
- Stap 2 voorbereiding orthopedie en anesthesie
- Stap 3 voorkomen van complicaties
- Stap 4 fit voor de operatie, fit na de operatie!
- Stap 5 regel aanpassingen in uw woonomgeving
- Stap 6 regel alvast zaken voor na uw opname in het ziekenhuis

### Stap 1 Folder

Als u samen met de arts heeft besloten tot het plaatsen van een enkelprothese, plaatsen we u op de wachtlijst. Lees deze folder aandachtig door.

### Stap 2: Voorbereiding orthopedie en anesthesie

Om het risico op complicaties zo klein mogelijk te houden, krijgt u voor uw opname een aantal afspraken: een bezoek aan de polikliniek Anesthesiologie, een afspraak op de polikliniek met de opnameverpleegkundige, en eventueel een afspraak met de verpleegkundig specialist of physician assistant.

#### Polikliniek Anesthesiologie

U heeft tijdens uw operatie of onderzoek verdoving (anesthesie) nodig. Dit kan alleen veilig na een goede voorbereiding.

Wij vragen u eerst via MijnOLVG een vragenlijst in te vullen. U krijgt bericht hierover.

Na het invullen van de vragenlijst bepaalt de anesthesioloog wat voor soort afspraak u krijgt: volledig online via MijnOLVG, telefonisch of op de polikliniek Anesthesiologie. Voor meer informatie [www.olvg.nl/anesthesiologie](http://www.olvg.nl/anesthesiologie)

Heeft u nog geen MijnOLVG? Maak dan een account aan op [www.mijnolvg.nl](http://www.mijnolvg.nl). Daar kunt u antwoorden vinden op allerlei vragen. U kunt ook hulp vragen bij het Patiënten Servicepunt in de centrale hal.

Het is belangrijk dat u bloed laat afnemen, voordat u naar de polikliniek Anesthesiologie gaat.

#### Opnameverpleegkundige

- Als uw operatiedatum bekend is, krijgt u een laatste poliklinische afspraak met de opnameverpleegkundige.
- Deze afspraak is ongeveer 1 tot 2 weken voor de operatie.
- Wij controleren dan op wondjes of ontstekingen. Ook controleren we dan nog een keer uw eventuele medicijngebruik.
- Twee werkdagen voor de operatiedatum belt u met het Bureau opnameplanning Orthopedie, dan hoort u het tijdstip van de operatie.

**Hebt u een vraag over de opnamedatum of wilt u iets doorgeven? Neem dan contact op met het Bureau opnameplanning Orthopedie.**

### **Stap 3 Voorkomen van complicaties**

#### *Voorkom overgewicht*

Overgewicht betekent extra belasting van de gewrichten. Daarom is afvallen een van de beste manieren om de toestand van uw heup te verbeteren. Afvallen zorgt voor betere resultaten van de operatie. Ook verhoogt overgewicht de kans op problemen met de wondgenezing en daarmee infectie.

#### *Rookt u?*

Rokers hebben 2 keer zoveel kans op een infectie na de operatie als niet-rokers. Wij raden u aan om minstens 4 weken voor de operatie helemaal te stoppen met roken. Heeft u hulp nodig? Vraag dan uw huisarts om informatie. Zie ook de folder 'Roken en een orthopedische ingreep'.

#### *Zorg dat alle infecties voor de operatie genezen zijn*

Bestaande infecties kunnen zich tijdens en na de operatie via de bloedbaan door uw lichaam verspreiden en zo uw nieuwe prothese besmetten. Denkt u hierbij bijvoorbeeld aan infecties aan het gebit. Ook is het belangrijk dat uw huid voor de operatie heel is. Zorg bijvoorbeeld dat u geen geïnfecteerde likdoorn, wondjes of krabwonden van dieren heeft. Uw huid moet infectievrij zijn. Dit is vooral belangrijk als u huidproblemen heeft zoals psoriasis of eczeem. Breng uw arts zo snel mogelijk op de hoogte als u denkt dat u een infectie heeft. Als u een infectie heeft kan dit een reden zijn om de operatie uit te stellen. Zorg voor een schone voet en enkel. **We adviseren om een bezoek aan de pedicure te brengen, twee weken voor de operatie.**

#### *Besteed aandacht aan bestaande medische aandoeningen*

Hoge bloeddruk (hypertensie) en bloedarmoede (anemie) zijn een van de meest voorkomende problemen die voor de operatie behandeld moeten worden.

Om te voorkomen dat uw operatie wordt uitgesteld, is het belangrijk om bestaande aandoeningen, zoals suikerziekte (diabetes mellitus), goed onder controle zijn. Eventuele problemen voor de operatie moeten worden behandeld. Neem zo nodig contact op met de huisarts

#### *Besteed extra aandacht aan goede voeding*

Voeding is belangrijk in tijden van stress, zoals voor een operatie. Hoe beter de conditie van uw lichaam voor de operatie, hoe beter het herstel zal zijn.

### **Stap 4 Fit voor de operatie, fit na de operatie!**

Sterke spieren en een goede conditie zorgen ervoor dat u na de operatie snel weer kunt functioneren. Wij raden u aan om tot het moment van de operatie actief te blijven en bezig te zijn zoals u gewend bent, eventueel met pijnstilling. Handig hierbij is de beweegrichtlijn van de Gezondheidsraad.

## BEWEEGRICHTLIJN VOOR VOLWASSENEN

Bewegen is goed, meer bewegen is beter:

- **minstens 150 minuten per week matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.**
- **minstens 2x per week spier- en botversterkende activiteiten (voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen).**
- **Zorg dat u niet teveel stilzit.**

- Hebt u behoefte aan hulp bij het voorbereiden op uw operatie? Dan kunt u terecht bij een fysiotherapeut. Deze kan u een oefenprogramma op maat geven. Ook het lopen met elleboogkrukken kunt u voor de operatie al oefenen.
- Wanneer de operatiedatum bekend is, raden wij u aan om een fysiotherapeut bij u in de omgeving te benaderen voor de revalidatie in uw eigen woonomgeving. U kunt dan alvast een afspraak maken voor na uw ziekenhuisopname en na de gips immobilisatie.

### **Stap 5 Regel aanpassingen in uw woonomgeving**

U kunt voor de operatie al een aantal dingen doen die uw thuiskomst na de operatie veiliger maken. Bedenk dat u de eerste weken met krukken of een rollator loopt en welke aanpassingen hiervoor nodig zijn in uw woonomgeving.

#### *Looppaden*

- Verwijder losse kleden om struikelen te voorkomen. Als u de kleden niet kunt verwijderen breng er dan een antislip laag onder aan. Denk ook aan losliggende bedrading.
- Zorg dat de overgang tussen verschillende soorten vloerbedekking zo gelijkmatig en veilig mogelijk verloopt om struikelen te voorkomen.

#### *Trappen*

- Zorg dat de leuning goed vastzitten aan een of beide zijden van de trap.
- Zorg dat eventuele trapbekleding veilig en vlak is.

#### *Meubels*

- Zet meubels zo neer dat looppaden niet worden versperd en er voldoende ruimte is voor krukken, looprek of rollator.
- Verplaats veel gebruikte voorwerpen naar een gemakkelijk bereikbare plaats.

#### *Hulpmiddelen*

Na de operatie kunt u moeite hebben met het opstaan uit lage zitmeubelen. Daarom adviseren wij u om een aantal hulpmiddelen te regelen voordat u geopereerd wordt. De periode dat u niet mag staan op uw been kun u gebruik maken van een knie-kruk of een knie-scooter. Deze dient u zelf te kopen of te huren. Anders maakt u gebruik van elleboogkrukken en/of een rolstoel.

.....

## Hulpmiddelen

	<b>Wat:</b>	<b>Waarom?</b>
Hoge stoel met leuning	Bijvoorbeeld een verstelbare stoel met armleggers.	Een hoge zitting (>50 cm) is comfortabel bij het gaan staan en gaan zitten.
Losse toiletverhoger	Een seniorentoilet is hoog genoeg.	Een hoge zitting is comfortabel bij het gaan staan en gaan zitten. U kunt makkelijker overeind komen.
Beugels diagonaal naast het toilet	-	Om makkelijker op te staan van het toilet.
Po-stoel		Handig als u 's nachts naar het toilet moet en er geen toilet op de slaapetage is.
Bedklossen/verhogers	Een bed met een hoogte van 50cm is over het algemeen prettig. Een seniorenbed is hoog genoeg.	Een hoger bed is comfortabeler bij het in- en uitstappen.
Douchestoel/tuinstoel		Soms is een stoel in de douche een prettig hulpmiddel. Dit is zeker niet in alle gevallen nodig.
Antislip mat in de douche		Om uitglijden te voorkomen.
Beugels	Bij eventuele drempels in de badkamer bijvoorbeeld bij het instappen van de douchebak.	Handgreep biedt stevige steun voor het veilig instappen van de douchebak.
Badplank	Indien de douche boven het bad hangt.	Voor sommige mensen is het prettig om zittend op de badplank te douchen.
Elleboogkrukken of rollator		U hebt de eerste weken na de operatie een loophulpmiddel nodig. U dient hier zelf voor te zorgen. U neemt ze mee naar het ziekenhuis.
<b>Handige 'kleine' hulpmiddelen:</b>		
*Lange schoenlepel		Deze helpt bij het aandoen van de schoenen

### *Hersteloord/zorghotel*

Na uw opname kunt u ook kiezen voor een hersteloord of zorghotel. Er werken verpleegkundigen, artsen en fysiotherapeuten voor uw noodzakelijke zorg. U blijft hier enkele dagen tot weken tot u voldoende hersteld bent om weer zelfstandig naar huis te kunnen wonen.

In tegenstelling tot een verpleeghuis heeft een hersteloord of zorghotel ook een hotelfunctie. Hierdoor kunt u meer luxe verwachten zoals roomservice en een eenpersoonskamer.

Informeer bij uw zorgverzekering naar de voorwaarden voor een vergoeding. Neem voor de actuele voorwaarden contact op met het hersteloord of zorghotel van uw keuze en informeer naar de kosten.

**Als u gebruik wilt maken van een hersteloord of zorghotel, moet u dit zelf van te voren regelen!**

## Voor de operatie

Meldt u zich op de dag van de operatie bij de verpleegafdeling Orthopedie B5. Volg de instructies over eten en drinken voor de operatie op die u bij de polikliniek Anesthesiologie heeft gekregen.

Globaal schema behandeling

- |        |  |
|--------|--|
| Dag 0  | opname, voorbereiding en operatie<br>aanleggen onderbeensgips op de uitslaapkamer<br>maken van een controle foto       |
| dag 1  | mobiliseren met een onbelast gips met elleboogkrukken onder begeleiding<br>van de fysiotherapeut<br>ontslag naar huis. |
| Dag 14 | gips wissel wondcontrole en aan leggen loopgips.   |
| Dag 28 | verwijderen loopgips wondcontrole<br>verwijzing naar de fysiotherapeut   |

## De operatie

In de voorbereidingkamer krijgt u een zenuwblock. Op de operatiekamer krijgt u anesthesie (narcose of een ruggenprik). De orthopedisch chirurg voert de operatie uit.

- De arts maakt via een snee een opening aan de voorzijde van uw enkel.
- Vervolgens wordt het beschadigde gewricht vervangen door het kunstgewricht. Om bij het gewricht te komen moeten bepaalde spieren opzij gehouden worden. De wond wordt hierna afgedekt met gaas en verband.
- Op de uitslaapkamer wordt er een gipsspalk aangelegd door de gipsmeester
- Om ontstekingen te voorkomen, krijgt u tijdens en na de operatie antibiotica.

## Na de operatie

Na de operatie brengen we u naar de uitslaapkamer. Als u pijn heeft of misselijk bent, krijgt u medicijnen. U heeft na de operatie een infuus in uw arm voor het toedienen van medicijnen en vocht. De gipsmeester komt bij u langs voor een onderbeensgips. U gaat weer terug naar de klinische afdeling B5.

## Fysiotherapie

- De fysiotherapeut komt bij u langs om kennis te maken en bespreekt met u om vooral te bewegen.
- Als uw situatie het toelaat, begeleiden we u op de operatiedag uit bed.

- Tijdens de opname besteden we aandacht aan de dingen die u moet kunnen om weer zelfstandig te zijn. Denk hierbij aan: in- en uit bed komen, opstaan en gaan zitten, lopen en (indien nodig) traplopen. De fysiotherapeut gaat ook met u oefenen hoe u bijvoorbeeld een beker drinken mee kunt nemen.
- U loopt met elleboogkrukken.
- Het lopen met een kniekruk of kniescooter kan ook worden geoefend.
- Door veel zelf te oefenen werkt u aan uw eigen herstel.
- U spreekt met de fysiotherapeut en de verpleegkundige af wat u zelf kunt en mag doen. Probeer zo actief mogelijk te zijn!

## **Tijdens verblijf op de verpleegafdeling**

- Er wordt een röntgenfoto gemaakt.
- De eerste dag na de operatie heeft u bij uw lichamelijke verzorging mogelijk nog hulp nodig van een verpleegkundige. We gaan u stimuleren om uzelf zo snel als mogelijk weer zelfstandig te kunnen verzorgen.
- Het vertrek naar huis wordt voorbereid

### *Pijn*

Het is normaal dat u na de operatie pijn en ongemak ervaart. U heeft een zenuwblock gehad en krijgt medicijnen tegen de pijn. De verpleegkundige legt u uit hoe deze precies werken. Breng altijd de verpleegkundige op de hoogte als u pijn heeft.

### *Duizeligheid en misselijkheid*

Duizeligheid en misselijkheid komen regelmatig voor na een operatie. Meestal is het een bijwerking van anesthesie en de medicatie.

### *Gebrek aan eetlust*

Gebrek aan eetlust komt veel voor en kan tot een aantal weken na de operatie duren. Toch is het belangrijk dat u gezond eet en voldoende vloeistof binnen krijgt om uw herstel te bevorderen.

### *Moeilijke stoelgang (obstipatie)*

Na een operatie komt een moeilijke stoelgang veel voor. Het heet ook wel obstipatie. Dit wordt meestal veroorzaakt door minder beweging, verandering in leefritme, medicijnen en andere voeding. Obstipatie kan snel worden opgelost als het vroeg wordt ontdekt. Als u merkt dat uw stoelgang slecht gaat of als u gevoelig bent voor obstipatie, meld dit dan meteen aan de verpleegkundige.

### *Trombose profylaxe*

U krijgt gedurende 2 weken fraxiparine prikjes 1 x per dag. Thuis moet u dit zelf doen. De verpleegkundige leert u hoe u dit moet doen.



## Complicaties

Geen enkele operatie is zonder risico's. Zo bestaat ook bij het plaatsen van de enkelprothese een kans op complicaties, zoals trombose, longontsteking, wondinfectie of verminderde kracht. Heel soms komt voor:

- Wondgenezingsstoornis
- Ontsteken van de prothese. Een ontsteking merkt u door roodheid van de wond en/of koorts. Een nieuwe operatie kan dan nodig zijn.
- Nabloeding. Na aanleggen van een nieuw gipsverband stelt de nabloeding meestal vanzelf. Een kleine bloeding in het gips kan vaak geen kwaad.
- Zenuwletsel. Wanneer een zenuw tijdens de operatie wordt beschadigd is er kans op zenuwschade. Dit kan ook een nawee zijn van de zenuwblokkade

### Wanneer neemt u contact op?

Neem contact op met de huisarts of de polikliniek Orthopedie als:

- de operatiewond gaat lekken of blijft lekken
- u meer dan 38,5 graden koorts heeft
- De huid eromheen rood en gezwollen zijn; m.n. de tenen
- u veel pijn heeft aan uw geopereerde been
- de wond weer gaat bloeden

## Ontslag

- Wanneer u uzelf kunt redden en u geen medische zorg meer nodig heeft, gaat u met ontslag. De verpleegkundig specialist/physician assistant bespreekt dit met u. Meestal is dit 1 dag na de operatie.
- Tijdens uw opname krijgt u adviezen voor thuis. De verpleegkundig specialist / physician assistant en de fysiotherapeut geven deze adviezen.
- U krijgt controleafspraken voor de gipskamer mee.
- Meestal kunt u om 11.00 uur het ziekenhuis verlaten. Dit geldt op alle dagen van de week, inclusief een weekenddag.

### Medicijnen

- Bij ontslag uit het ziekenhuis krijgt u medicijnen mee. De medicijnen kunt u ophalen bij de Sint Lucas Andreas Apotheek in OLVG, locatie West

Als u thuis kunt revalideren, gaat u direct naar huis. En als het nodig is, krijgt u hulp van de thuiszorg.

Soms is revalideren thuis niet mogelijk. Het is belangrijk dit voor de opname in te schatten en met uw arts en de verpleegkundig specialist/physician assistant te bespreken.

Als u langer moet blijven voor uw revalidatie, vragen we een tijdelijke plaats aan op een revalidatieafdeling in een verpleeghuis.

## Na ontslag uit het ziekenhuis

U mag verwachten dat u uw enkelgewricht op termijn weer helemaal kunt gebruiken. Dit vraagt tijd, inspanning en motivatie van u. Het duurt een paar maanden om uw enkel goed te laten functioneren. Hieronder vindt u adviezen voor een zo goed mogelijk resultaat van de enkeloperatie.

### Fysiotherapie na ontslag

- Na ontslag uit het ziekenhuis adviseren we u om alvast een afspraak te maken bij de fysiotherapeut. Die kan immers na dat het loopgips is verwijderd aan de slag. Na die 4 gaat u zo veel mogelijk alles weer doen en pakt u het normale leven, zo mogelijk, weer op.
- Wij adviseren u om minimaal 6 maanden door te gaan met oefenen, thuis en bij een fysiotherapeut. U kunt het beste een fysiotherapeut bij u in de buurt kiezen. Bij ontslag mag, krijgt u een brief voor uw eigen fysiotherapeut mee om verder te revalideren. Actief blijven en doorgaan met oefenen is de snelste manier om helemaal te herstellen. Begeleiding van een fysiotherapeut is belangrijk bij het werken aan een goed looppatroon en het afbouwen van het gebruik van de krukken.

## Dagelijkse activiteiten en verder herstel

### Pijn

- Tijdens de operatie wordt de oorzaak van uw pijn weggenomen. Houd er echter wel rekening mee dat uw nieuwe gewricht en de wond tot 3 maanden na de operatie behoorlijk pijnlijk kunnen zijn.
- De pijn na het plaatsen van een prothese wordt minder, vanaf ongeveer 2 weken na de operatie.
- 3 tot 4 maanden na de operatie treedt een grote verbetering op.
- Pijn bij de eerste stappen na het opstaan (startpijn) kan de eerste maanden nog bestaan. Dit verbetert zonder behandeling. Het betekent niet dat de prothese niet goed functioneert of los zit.

### Bewegen van het enkelgewricht

Meestal kan het enkelgewricht na de operatie iets minder bewegen. Toch wordt de beweeglijkheid voor de meest dagelijkse activiteiten hersteld.

### Deelnemen aan het verkeer

- Fietsen: Als u voor de operatie ook al regelmatig fietste, mag u ongeveer 6 weken na de operatie weer buiten gaan fietsen. Hiervoor dient u voldoende controle over uw been te hebben. Gebruik een damesfiets vanwege de lage instap.
- We raden u aan om van tevoren te oefenen op een hometrainer. U kunt hier in overleg met uw fysiotherapeut mee starten. Over het algemeen wordt hiermee gestart als de hechtingen zijn verwijderd en de wond dicht is.
- Autorijden: meestal kunt u 6 weken na de operatie weer autorijden. Om gas te kunnen geven, te schakelen en remmen heeft u een goede controle over uw been nodig. Meestal is het veilig auto te rijden als u geen krukken meer nodig heeft.

**Houd er rekening mee dat u niet aan het verkeer mag deelnemen als u (pijn)medicijnen gebruikt met een gele sticker.**

## **Weer aan het werk**

Dit is afhankelijk van het soort werk dat u doet. Iedereen herstelt in zijn eigen tempo.

## **Reizen**

U mag zoveel als u wilt buitenshuis zijn. We raden u aan pas na 4 weken te reizen met een vliegtuig, omdat het risico op trombose verhoogd is. Houdt u er rekening mee dat wanneer de vlucht langer dan 2 uur duurt, u wel tussendoor even de benen strekt. Houd er ook rekening mee dat bij de douane de metaaldetectoren af kunnen gaan door uw metalen prothese. Meld dit bij de douane.

## **Tips en richtlijnen**

Onderstaande adviezen kunt u gebruiken bij het uitvoeren van allerlei dagelijkse handelingen. Deze adviezen zijn er vooral voor het besparen van energie. Ze zorgen ervoor dat u uw enkel niet overbelast:

- Wanneer u uit het gips komt adviseren we om steunkousen te gaan dragen, level 1.
- Als u lang moet staan kunt u een hoge kruk of stoel gebruiken. Denkt u hierbij aan activiteiten als afwassen, strijken, koken, enzovoorts.
- Probeer het staan en lopen met zitten af te wisselen. Hierdoor kunnen de spieren weer geleidelijk wennen aan het belasten. Ook voorkomt dit dat de nieuwe enkel langdurig wordt belast.
- Zorg ervoor dat u niet te ver hoeft te reiken. De kans om uw evenwicht te verliezen is dan groter. Doe liever een stapje erbij, zodat u steeds zoveel mogelijk in het midden voor u werkt.
- Plan uw activiteiten per dag. Stel prioriteiten en wissel zware en lichte taken af. Laat voldoende ruimte voor pauzes.
- Richt uw woon- en werkomgeving zo praktisch mogelijk in. Zorg dat de spullen die u regelmatig nodig heeft tussen heup- en schouderhoogte opgeborgen zijn.
- Bereid uw werkplek voor voordat u ergens aan begint. Verzamel alles wat u nodig heeft van te voren.

## **Adviezen per activiteit**

### ***Slapen***

Bij het op de zijde slapen kan het prettig zijn een kussen tussen de benen te plaatsen voor comfort en het goede been te beschermen tegen het gips

### ***Eisen aan het bed***

Hebt u een laag bed, dan kunt u er een extra matras op leggen of bedklossen gebruiken. Meestal is een bed met een hoogte van 50 centimeter of meer voldoende hoog.

### ***Gaan zitten en opstaan***

Maak gebruik van de armleuningen bij het opstaan en het gaan zitten op de stoel.

### **Eisen aan de stoel**

- Een vlakke stevige zitting, hoger dan 50 cm, waarin u niet teveel kunt wegzakken is het meest comfortabel.
- Een (hoge) rugleuning en arMLEUNINGEN aan beide kanten voor voldoende steun.
- Een tuinstoel voldoet vaak aan de juiste afmetingen.

### **Eisen aan het toilet**

- De meeste toiletten zijn laag. Als u dit heeft, adviseren wij om een losse toiletverhoger bij de thuiszorg te lenen.
- Een seniorentoilet heeft wel voldoende hoogte.
- Het plaatsen van twee beugels aan beide kanten van het toilet geeft u extra steun bij het opstaan van het toilet. Deze zijn verkrijgbaar bij een doe-het-zelf-zaak.

### **Baden en douchen**

- Het kan prettig zijn om de eerste tijd zittend te douchen. Plaats daarvoor een stabiele tuinstoel met arMLEUNINGEN in de douchebak.
- Het gips mag niet nat worden! U kunt eventueel een speciale douchhoes gebruiken (zelf aanschaffen).
- Een antislipmat in de douchebak voorkomt uitglijden en geeft stabiliteit.
- Hebt u een douche boven de badkuip, douche dan met behulp van een badplank die dwars over het bad ligt. U kunt dan zittend douchen. U kunt deze badplank lenen bij een thuiszorgwinkel.
- Als de douche een hoge instap heeft, bevestig dan aan de muur een handgreep. U kunt dan steun vinden bij het overbruggen van het hoogteverschil.
- Wij raden u af om de eerste paar weken na de operatie te baden. Vooral als het gips net is verwijderd is de huid kwetsbaar. Ga dan niet schrobben maar gebruik een vette crème of body lotion.

### **Aan- en uitkleden**

- Kleed u gedurende de eerste weken zoveel mogelijk zittend aan.
- Gebruik bij het aan- en uittrekken van (onder)broek, sokken en schoenen hulpmiddelen zoals de 'helping hand', kousen-aantrekhelp, lange schoenlepel. Deze zijn verkrijgbaar in een thuiszorgwinkel.

### **Huishoudelijke activiteiten**

- Probeer tijdens alle activiteiten staan en zitten goed af te wisselen. Voor al ook met de gipsspalk beweeg de knie regelmatig. Neem voldoende rustpauzes.
- Zorg dat de spullen die u vaak nodig heeft tussen heup- en schouderhoogte in de keukenkastjes staan.
- Voor zwaardere werkzaamheden zoals stofzuigen, bed verschonen en ramen zemen heeft u vlak na de operatie hulp nodig.

### **Vervoer per auto**

- Zet de autostoel zoveel mogelijk naar achteren, zodat u gemakkelijk kunt instappen.
- Leg een stevig kussen op de zitting om hem een beetje op te hogen.
- Een plastic vuilniszak op de zitting maakt de draaibeweging om in- en uit de auto te stappen gemakkelijker.

## Verzorging van uw nieuwe enkel op langere termijn

Hoe lang uw enkelprothese goed blijft, is afhankelijk van factoren zoals:

- Uw lichamelijke conditie
- Uw gewicht
- De mate waarin u actief bent.

U kunt uw nieuwe enkel beschermen door een aantal eenvoudige maatregelen te nemen.

### ***Voorkom infectie en let op de symptomen ervan***

Uw nieuwe enkel is gevoelig voor infecties. Voorkom daarom besmetting. Als u ergens in uw lichaam een infectie krijgt, dan kan deze infectie in de bloedbaan terechtkomen en zich verspreiden naar uw enkel. Informeer uw huisarts wanneer u vermoedt dat u ergens een infectie heeft. Zo nodig krijgt u een behandeling of verwijst uw huisarts u door.

### ***Voorkom overgewicht en beweeg voldoende***

Het juiste lichaamsgewicht zorgt ervoor dat de druk en de kracht op de nieuwe enkel niet onnodig hoog is. Blijf in beweging! Bijvoorbeeld wandelen, zwemmen of fietsen. Dit is een uitstekende manier om uw nieuwe enkel te versterken en om voldoende training te krijgen om fit te blijven.

### ***Sport en activiteiten***

Uw enkelprothese is ontworpen voor activiteiten in het dagelijks leven, maar niet speciaal voor sporten met een hoge belasting. De lange termijn effecten van een hoge belasting op de prothese zijn onduidelijk. Uit voorzichtigheid raden wij aan sport met een hoge belasting voor de enkel, zoals hardlopen en contactsporten, achterwege te laten.

## Nacontrole

Bij ontslag krijgt een schema mee voor nacontroles op de polikliniek.

Wij verwachten u:

- 2 weken na de operatie voor wondcontrole, verwijderen van het gips en de wondcontrole en controle van de medicatie en aanleggen van het loopgips. U mag hier dan 100% op belasten. Verhoog het gewicht op het been in kleine stappen. 4
- 4 weken na de operatie voor het verwijderen van het loopgips en controleren van de enkel.
- 3 maanden na de operatie voor het beoordelen van de vorderingen met de fysiotherapeut
- 6 maanden na de operatie voor een röntgen controle
- 1 jaar na de operatie voor röntgen controle
- 2 jaar na de operatie voor röntgen controle

## Operatie/ingreep

- Het is altijd mogelijk dat een operatie uitgesteld wordt door onvoorziene omstandigheden. Denk bijvoorbeeld aan een patiënt die spoedeisende hulp nodig heeft. Hij krijgt om medische redenen altijd voorrang. Uiteraard stellen wij dan alles in het werk om u zo snel mogelijk te opereren/te behandelen.
- OLVG is een opleidingsziekenhuis. Dat betekent dat de specialist altijd geassisteerd wordt door een arts-assistent in opleiding tot specialist. Ook kan het zo zijn dat een arts-assistent de operatie/ingreep of delen daarvan uitvoert.

## Vragen?

### Stel uw vraag via MijnOLVG

U kunt ons altijd bereiken via [MijnOLVG](#). Heeft u een algemene vraag over vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op [www.olvg.nl/zorgnota](http://www.olvg.nl/zorgnota). Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op [www.olvg.nl](http://www.olvg.nl) maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

### Meer informatie online

- [www.olvg.nl/orthopedie](http://www.olvg.nl/orthopedie)

## Contact

polikliniek Orthopedie, locatie Oost en locatie West

T 020 5108 8 84 (ma t/m vrij 8.15 – 16.15 uur)

**Oost**  
Oosterpark 9  
1091 AC Amsterdam

**West**  
Jan Tooropstraat 164  
1061 AE Amsterdam

**Spuistraat**  
Spuistraat 239 A  
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: [www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden](http://www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden)

Aanmelden MijnOLVG via [www.mijnolvg.nl](http://www.mijnolvg.nl) | Klacht of opmerking: [www.olvg.nl/klacht](http://www.olvg.nl/klacht)

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 8 januari 2021, foldernr.4174