

Kn timer - knieprothese

1.	Kn timerprothese.....	3
1.1	Soorten knieprothese.....	3
1.2	Kn timerprothese.....	3
1.3	Risico's en mogelijke complicaties.....	4
2.	Zorgpad Kn timerprothese in OLVG.....	6
	Fase 1: Op de wachtlijst	6
	Stap 1: Bekijk de voorlichtingsfilm.....	6
	Stap 2: Zorg voor een goede gezondheid.....	6
	Stap 3: PROMS Vragenlijsten.....	7
	Fase 2: Maand tot de operatie	7
	Stap 1: Fit voor de operatie.....	7
	Stap 2: Fysiotherapeut.....	7
	Stap 3: Een overzicht van uw afspraken.....	8
	Stap 5: Regel aanpassingen in uw woonomgeving.....	9
	Stap 6: Regel alvast zaken voor na uw opname in het ziekenhuis.....	10
	Fase 3: Twee weken tot de operatie	11
	Stap 1: De laatste afspraak in OLVG.....	11
	Stap 2: Fit voor de operatie.....	11
	Stap 3: Voorkom complicaties.....	11
	Stap 4: Medicatie.....	12
	Fase 4: Opname, Operatie en verblijf in het ziekenhuis	12
	Stap 1: Checklist voor operatie.....	12
	Stap 2: De opname.....	13
	Stap 3: De operatie.....	13
	Stap 4: Direct na de operatie.....	14
	Stap 5: Eerste dag na de operatie / met ontslag.....	15
	Stap 6: Tips bij veel voorkomende klachten.....	16
	Fase 5: Naar huis	16
	Stap 1: De dag van ontslag.....	16
	Stap 2: Vervoer na ontslag.....	17
	Stap 3: Medicijnen.....	17
	Stap 4: Wondverzorging.....	17
	Stap 5: Veel voorkomende klachten na de operatie.....	17
	Stap 6: Fysiotherapie en oefenen na de operatie.....	18
	Stap 7: Tips en richtlijnen bij specifieke activiteiten.....	19
	Stap 8: Eerste en tweede nacontrole.....	21
	Stap 9: PROMS Vragenlijsten.....	21

Fase 6: Revalidatie en herstel	21
Stap 1: Veel voorkomende klachten na de operatie	21
Stap 2: Verzorgen van uw nieuwe knie op de lange termijn	21
Stap 3: Activiteiten na de operatie	22
Stap 4: Laatste nacontrole	23
Stap 5: PROMS Vragenlijsten	23
Vragen?	24

1. Knieprothese

Wanneer u te veel last heeft van artrose (slijtage) aan de knie, pijn, bewegingsbeperkingen of verstijving van uw knie en er geen andere behandelingen meer mogelijk zijn, kunt u samen met uw behandelend arts besluiten om een knieprothese te plaatsen. Hier vindt u informatie over het plaatsen van een nieuwe knie.

Het doel van het plaatsen van een knieprothese is:

- Verminderen van de pijn
- Verbeteren van uw loopafstand
- Corrigeren van vergroeiingen, bijvoorbeeld een X- of O-been

1.1 Soorten knieprothese

Er kunnen twee soorten knieprothesen geplaatst worden: een hele knieprothese of een halve knieprothese.



Foto 1: hele knieprothese

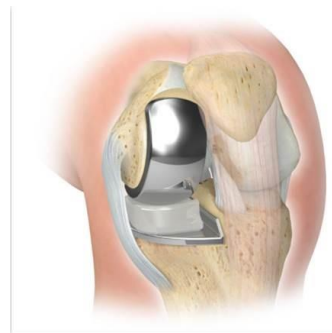


Foto 2: halve knieprothese

Veruit de meeste patiënten krijgen een hele knieprothese.

Een halve knieprothese is alleen geschikt wanneer er

- Maar één zijde is beschadigd (alleen binnenkant van de knie);
- De kruisbanden in de knie goed functioneren, *en*
- Wanneer de standsafwijking (X- of O-been) niet te uitgebreid is.

Dit beoordelen wij op de polikliniek. Ook kan het voorkomen dat tijdens de operatie van een halve knieprothese door de orthopedisch chirurg besloten wordt om toch een hele knieprothese te plaatsen.

1.2 Knieprothese

Een knieprothese vervangt de beschadigde gewrichtsoppervlakken door een kunststof en metalen deel, en bestaat uit minimaal twee delen: een dijbeen deel en een scheenbeen deel.

- Het dijbeen deel (femorale deel) is gemaakt van een metaallegering (kobalt-chroom). Dit vormt het nieuwe oppervlak van het dijbeen.

- Het scheenbeen deel (tibiale deel) is gemaakt van titanium en kunststof. Het titanium vlak wordt op het scheenbeen bot bevestigd. Een kunststof inzetstuk aan de bovenzijde zorgt vervolgens voor een glad oppervlak waar het dijbeen deel overheen kan schuiven.

Heel soms wordt er een derde deel geplaatst: een knieschijf deel.

- Het knieschijf deel (patella deel) is ook gemaakt van kunststof. De knieschijf kan in zijn geheel vervangen worden, of gedeeltelijk. Dit is afhankelijk van de conditie van het kraakbeen op de knieschijf.

1.3 Risico's en mogelijke complicaties

Het plaatsen van een knieprothese is een vaak toegepaste procedure die veilig en heel effectief is gebleken. Uit gegevens van de Landelijke Registratie Orthopedische Implantaten (LROI) zijn in 2018 in Nederland meer dan 29.000 knieprotheses geplaatst. Patiënten hebben minder pijn en verbetering van knie functie in vergelijking met hun gezondheidstoestand voor de operatie. Net als bij andere operaties gelden ook hier de nodige risico's en bestaat een kans op complicaties. Deze komen zelden voor. Een aantal mogelijke risico's en complicaties staan hieronder beschreven.

Algemene medische problemen

Geen enkele operatie is zonder risico. Zo bestaat ook bij deze operatie een kleine kans op een medische complicatie zoals een hartaandoening, beroerte, longontsteking, ingeklapte long, blaasinfecties of een nieraandoening.

Infectie

Na een knieprothese is er een zeer kleine kans op een infectie. Dit kan een oppervlakkige infectie zijn, maar ook een diepe infectie rond de delen van de prothese. Een diepe wondinfectie kan tot ernstige complicaties leiden.

Factoren die het risico op het verkrijgen van een infectie verhogen zijn bijvoorbeeld: roken, suikerziekte (diabetes mellitus) en overgewicht. Daarom zullen wij u adviseren over een gezonde leefstijl. Een andere voorzorgsmaatregel om infecties te voorkomen is onder het goed schoonmaken van de huid. Daarom vragen wij u om 1 dag vóór de operatie tot 4 dagen ná de operatie uzelf te wassen met producten die u tegen die tijd van ons zult ontvangen.

Trombose van een diepgelegen ader

Het ontstaan van bloedstolsels in de aderen van de benen noemen we ook wel een trombosebeen. Bloedstolsels die in een beenader ontstaan, kunnen losraken en meegevoerd worden in de bloedbaan en in de longen terecht komen. Dit heet een longembolie. Een voorzorgsmaatregel is onder andere het toedienen van medicijnen. Deze verdunnen het bloed en verminderen hierdoor de kans op bloedstolsels. Deze medicijnen krijgt u van ons voorgeschreven in tabletvorm, en moet u tot 4 weken na de operatie gebruiken. Een andere voorzorgsmaatregel is bewegen. U begint hiermee direct na de operatie.

Stijfheid van het gewricht

Houd er rekening mee dat u na de operatie iets minder goed kunt bewegen. Meestal kunt u uw knie voldoende buigen om de meeste dagelijkse activiteiten uit te voeren. De uiteindelijke functie van de knie is ongeveer 110-125 graden. Het streven is om de knie minstens 90 graden te kunnen buigen.

Breuken

Breuken van het dijbeen, scheenbeen of de knieschijf komen soms voor tijdens de operatie, vooral als de botten zacht of broos zijn.

Beschadigingen aan bloedvaten en zenuwen

Meerdere bloedvaten en zenuwen lopen in de omgeving van uw kniegewricht. Deze kunnen uitgerekt of beschadigd raken tijdens de operatie. Een beschadiging aan een zenuw kan gevoelloosheid of slapheid in delen van het geopereerde been tot gevolg hebben.

Losraken prothese

Uw knieprothese is een mechanisch werkend geheel en is daarom onderhevig aan wrijving en slijtage. Bijna alle knieprothesen functioneren 15 jaar na operatie nog goed bij normaal gebruik. Als de knieprothese overmatig wordt belast zoals heel veel rennen of overgewicht, dan kan de prothese vroegtijdig losraken of sneller slijten. Als u rekening houdt met de belasting op uw knie heeft uw knieprothese een langere levensduur.

2. Zorgpad Knieprothese in OLVG

Indien u in overleg met uw arts heeft besloten tot het plaatsen van een knieprothese, zult u zich de komende tijd gaan voorbereiden op deze operatie, zowel geestelijk, lichamelijk, maar ook praktisch. Om het effect van de operatie zo groot mogelijk te laten zijn, is uw eigen inzet daarbij van groot belang. In OLVG hebben we alle informatie overzichtelijk gemaakt in een Zorgpad.

Fase 1: Op de wachtlijst

Als u samen met de arts heeft besloten tot een knieoperatie, komt u op de wachtlijst. Het is van belang dat u goed ingelicht bent over het gehele traject.

Stap 1: Bekijk de voorlichtingsfilm

We vragen u de voorlichtingsvideo te bekijken op onze website <https://www.olvg.nl/knie-knieprothese>. U krijgt dan informatie over de operatie, de revalidatie en de fysiotherapie. Lukt het u niet dit zelf te bekijken? Dan kunt u ook naar onze voorlichtingsbijeenkomst komen in OLVG, locatie West. Deze vindt maandelijks plaats. Neem contact op met onze polikliniek om dit in te plannen.

Stap 2: Zorg voor een goede gezondheid

Besteed extra aandacht aan goede voeding

Na een operatie moet uw lichaam herstellen en verbruikt het lichaam meer energie dan normaal. Dit is zelfs vergelijkbaar met intensief sporten. Met een goede lichamelijke conditie herstelt u sneller na een operatie. Voeding levert een belangrijke bijdrage aan uw lichamelijke conditie en weerstand. Daarom is het belangrijk om de juiste voedingsstoffen binnen te krijgen. De belangrijkste bouwstof die het lichaam nodig heeft om van een operatie te herstellen is eiwit. Eiwit zit vooral in vlees, vis, kip, ei, vegetarische vleesvervangers, noten, kaas, melk en melkproducten.

Heeft u overgewicht?

Overgewicht betekent extra belasting van de gewrichten. Daarom is afvallen een goede manier om de conditie van uw knie te verbeteren. Dit heeft ook een positief effect op de operatie. Ook verhoogt overgewicht de kans op problemen met de wondgenezing en daarmee infectie.

Rookt u?

Mensen die roken hebben meer kans op een infectie na de operatie als iemand die niet rookt. Wij adviseren 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'.

Fit voor de operatie, fit na de operatie!

Sterke spieren en een goede conditie zorgen er voor dat u na de operatie snel weer kunt functioneren. Wij raden u aan om tot aan het moment van de operatie actief te blijven. Dit houdt in dat u, eventueel met pijnstilling, bezig blijft met zaken die u dagelijks in beweging houden. Een handige leidraad 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).
- Voorkom veel stilzitten.

Heeft u hulp nodig bij het voorbereiden op uw operatie? Dan kunt u terecht bij een fysiotherapeut voor een oefenprogramma op maat.

Stap 3: PROMS Vragenlijsten

OLVG wil graag weten of u tevreden bent met de behandeling en het resultaat hiervan. Kunt u bijvoorbeeld beter functioneren dan vóór de behandeling, en heeft u nu minder pijn? Wij nodigen u uit om mee te doen aan een 'zorgevaluatie': een periodieke vragenlijst over uw behandeling die u thuis kunt invullen de zogenaamde Patient-Related-Outcome Measures (PROMS). U ontvangt deze vragenlijst per e-mail of via de app MyChart, indien u daar gebruik van maakt. Heeft u geen e-mail? Dan neemt een kwaliteitsmedewerker met u contact op om af te spreken hoe u de vragenlijsten invult. U hoeft daarvoor zelf niets te doen.

Uw toestemming

U kunt aangeven of wij uw resultaten mogen gebruiken voor wetenschappelijk onderzoek. Deze gegevens worden altijd anoniem verwerkt. Dit betekent dat de gegevens nooit naar u persoonlijk herleidbaar zijn. Ook kunt u aangeven of wij uw gegevens mogen koppelen aan de Landelijke Registratie Orthopedische Implantaten (LROI).

Fase 2: Maand tot de operatie

Stap 1: Fit voor de operatie

Om u zo goed mogelijk voor te bereiden op de operatie is het belangrijk dat u zich in deze periode goed voorbereidt. Ook uw fysieke voorbereiding is van belang: u zorgt dat u uw lichaam in goede conditie brengt.

Stap 2: Fysiotherapeut

Heeft u hulp nodig bij het voorbereiden op uw operatie? Dan kunt u terecht bij een fysiotherapeut voor een oefenprogramma op maat. Ook het lopen met elleboogkrukken kunt u voor de operatie al oefenen. Als de operatiedatum bekend is, adviseren wij om alvast een afspraak te maken bij fysiotherapeut in uw eigen omgeving voor de revalidatie na uw opname in het ziekenhuis.

Stap 3: Een overzicht van uw afspraken

Om u zo goed mogelijk voor te bereiden op uw operatie, krijgt u voorafgaand aan uw opname een reeks afspraken;

- Een bloedafname
- Een polikliniek preoperatief onderzoek (PPO), en
- Eventueel een bezoek aan de verpleegkundig specialist (VS) / physician assistant (PA)

Bloedafname, afdeling Bloedafname

Het is belangrijk dat u vóór uw afspraak bij afdeling Anesthesiologie eerst bloed af te laten nemen bij het laboratorium Bloedafname. Let op! U maakt hiervoor zelf online een afspraak via www.olvg.nl/bloedafname

Polikliniek Preoperatief Onderzoek (PPO), afdeling Anesthesiologie

Op de Polikliniek Preoperatief Onderzoek bespreekt de anesthesioloog met u de manier van verdoven. Dit kan alleen veilig na een goede voorbereiding. Dit gebeurt in een aantal stappen, een zorgpad. Op onze website kunt u alle stappen bekijken. Het is belangrijk dat u deze stappen volgt. <https://www.olvg.nl/verdoxing-operatie-voorbereiden>

Een ruggenprik (spinale anesthesie), eventueel met een roesje, heeft de voorkeur, omdat de meeste mensen hier na de operatie weinig last van hebben. Ook krijgt u tijdens de operatie een verdoving in uw kniegewricht (lokale infiltratie anesthesie of LIA).

Spreekuur Verpleegkundig specialist of physician assistant, afdeling Orthopedie

Een verpleegkundig specialist (VS) of een physician assistant (PA) is opgeleid om zelfstandig bepaalde taken van de arts over te nemen. Voor de operatie beantwoordt de VS of PA uw vragen, zorgt eventueel voor doorverwijzing en fungeert als casemanager om uw voorbereiding op de operatie en nazorg zo optimaal mogelijk te laten verlopen. Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis komt de VS of PA iedere dag bij u voor controle en verzorgt daarna en ook de nacontroles als u weer thuis bent.

Heeft u een vraag over de opnamedatum of wilt u iets doorgeven? Neem dan contact op met het planningsbureau Orthopedie (www.olvg.nl/planning-opname-operatie).

.....

Stap 4: Zorg dat u de juiste hulpmiddelen heeft

Wat	Toelichting	Waarom
Hoge stoel met armleggers	<i>Bijvoorbeeld een verstelbare stoel met armleggers.</i>	Een hoge zitting is (>50 cm) is comfortabel bij het gaan staan en gaan zitten.
Losse toiletverhoger	<i>Een seniorentoilet is hoog genoeg.</i>	Een hoge zitting is comfortabel bij het gaan staan en gaan zitten. U kunt makkelijker overeind komen.
Beugels diagonaal naast		Om makkelijker op te staan van het toilet.

het toilet		
Po-stoel		Handig als u 's nachts naar het toilet moet en er geen toilet op de slaapetage is.
Bedklossen/ bedverhogers	<i>Een bed met een hoogte van 50cm is over het algemeen prettig. Een seniorenbed is hoog genoeg.</i>	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		Om uitglijden te voorkomen.
Beugels	<i>Bij eventuele drempels in de badkamer bijvoorbeeld bij het instappen van de douchebak.</i>	Handgreep biedt stevige steun voor het veilig instappen van de douchebak.
Badplank	<i>Indien de douche boven het bad hangt.</i>	Voor sommige mensen is het prettig om zittend op de badplank te douchen.
Elleboogkrukken of rollator		U heeft de eerste weken na de operatie een loophulpmiddel nodig. U dient hier zelf voor te zorgen. U neemt ze mee naar het ziekenhuis.

U heeft de eerste weken na de operatie een loophulpmiddel nodig. Dit kunnen elleboogkrukken of een rollator zijn. U dient hier zelf voor te zorgen. U neemt ze mee naar het ziekenhuis.

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.

Het huren van hulpmiddelen

Voor het huren van hulpmiddelen kunt u terecht bij diverse instanties. Meestal leveren zij de hulpmiddelen de volgende dag gratis thuis.

Stap 5: Regel aanpassingen in uw woonomgeving

U kunt voor de operatie een aantal dingen doen die uw thuiskomst na de operatie veiliger maken. Bedenk dat u de eerste weken met krukken of een rollator loopt!

Looppaden

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

Trappen

- Zorg dat de leuning goed zijn verankerd 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 dat er voldoende ruimte is voor krukken, looprek of rollator.
- Zorg dat veel gebruikte voorwerpen goed bereikbaar zijn. Verplaatst deze naar een gemakkelijke bereikbare plaats op hoogte tussen uw schouders en heup.

Stap 6: Regel alvast zaken voor na uw opname in het ziekenhuis

U gaat na de operatie naar huis als u zelfstandig kunt functioneren. Dit is vaak al de dag na de operatie! Het is belangrijk om hier voor uw operatie rekening mee te houden zodat u goed voorbereid naar huis kunt gaan.

Ontslagbestemming: Naar huis

De meeste patiënten herstellen thuis. Uit onderzoek blijkt dat mensen in hun eigen omgeving het beste herstellen. Het voor jezelf zorgen is al revalidatie op zich!

Schakel mensen in om u te helpen

Het is wenselijk dat na de operatie iemand in uw omgeving ondersteuning kan bieden bij huishoudelijk werk en persoonlijke verzorging. Dit kunnen ook meerdere personen zijn die afwisselend begeleiding bieden, bijvoorbeeld een partner, familielid, vriend(in) of kennis.

Indien noodzakelijk: schakel thuiszorg in

De thuiszorg kan helpen als er niemand in uw omgeving beschikbaar is. Als u een gezonde meerderjarige partner of huisgenoot heeft, komt u **niet** in aanmerking voor thuiszorg. Als thuiszorg noodzakelijk is, regelt de verpleegkundige dit voor u

Indien noodzakelijk: schakel huishoudelijke hulp in

Wanneer u alleen huishoudelijke hulp nodig heeft kunt u dit voor de operatie zelf aanvragen bij uw WMO-kantoor in uw gemeente. Indien u een gezonde meerderjarige partner of huisgenoot heeft, komt u **niet in aanmerking voor huishoudelijke hulp via de gemeente.**

Als u gebruik wilt maken van huishoudelijke hulp, moet u dit zelf van tevoren aanvragen bij uw WMO-kantoor in uw gemeente!

Overige ontslagbestemmingen

Revalidatieafdeling in een verpleeghuis

Als u niet naar huis kunt na de opname, komt u mogelijk in aanmerking voor geriatrische revalidatiezorg (GRZ). Dan verblijft u tijdelijk (gemiddeld tussen de 1-3 weken) op een revalidatieafdeling in een verpleeghuis. U krijgt hier de zorg en therapieën die u nodig heeft. Alles is gericht op weer veilig thuis functioneren. Als dit bij u het geval is, bespreekt de verpleegkundig specialist of physician assistant dit met u.

Hersteloord of zorghotel

Na uw verblijf in het ziekenhuis kunt u ook kiezen voor een hersteloord of zorghotel. Daar 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 waardoor u meer luxe kunt 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 tevoren regelen!

Fase 3: Twee weken tot de operatie

Stap 1: De laatste afspraak in OLVG

Verpleegkundig Opnamesprekeuur, afdeling Orthopedie

Op het moment dat uw operatiedatum bekend is, krijgt u een laatste poliklinische afspraak met de verpleegkundige. Deze afspraak is ongeveer 1-2 weken voor de operatie. Wij controleren u dan op wondjes en ontstekingen en ook controleren we nog een keer uw eventuele medicijngebruik. Twee werkdagen voor de operatiedatum belt u met het bureau opnameplanning Orthopedie. U hoort dan het tijdstip van de operatie.

Stap 2: Fit voor de operatie

Om u zo goed mogelijk voor te bereiden op de operatie is het belangrijk dat u zich in deze periode goed voorbereidt. Ook uw fysieke voorbereiding is van belang: u zorgt dat u uw lichaam in goede conditie brengt.

Stap 3: Voorkom complicaties

Gebruik de wasproducten van OLVG

Een belangrijke verwekker van een wondinfectie is een bacterie (staphylococcus aureus) die voorkomt op de menselijke huid en slijmvliezen. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat het risico op een infectie kleiner wordt wanneer een patiënt al voor de operatie begint met het bestrijden van deze bacterie. U krijgt neusgel, mondspoeling en wasgel (voor één wasbeurt) mee. Deze producten gaat u voor de operatie gebruiken om een infectie te voorkomen. U start hiermee 1 dag voorafgaand aan de operatie.

Belangrijk! Na het gebruik van deze producten mag u geen bodylotion of make-up op de huid aanbrengen. Trek na het wassen schone kleren aan.

Controleer uzelf op wondjes of een infectie

Zorg dat alle infecties voor de operatie genezen zijn. Bijvoorbeeld een infectie aan het gebit, een geïnfecteerde likdoorn of wondjes of krabwonden van dieren. Maar ook een schimmelinfectie kan tot complicaties leiden.

Een infectie kan zich tijdens en na de operatie via de bloedbaan door uw lichaam verspreiden en zo uw nieuwe prothese besmetten. Uw huid moet dus infectievrij zijn. Ook is

het belangrijk dat uw huid voor de operatie heel is. Breng uw arts zo snel mogelijk op de hoogte als u vermoedt dat u een infectie of wondje heeft. Als u een infectie heeft, kan dit een reden zijn om de operatie uit te stellen.

Heeft u een gezonde huid?

Dit is vooral belangrijk als u huidproblemen heeft zoals psoriasis of eczeem. Breng uw arts zo snel mogelijk op de hoogte als psoriasis of eczeem heeft. Dit een reden zijn om de operatie uit te stellen.

Stap 4: Medicatie

Een van de meest voorkomende problemen die voor de operatie om behandeling vragen is een hoge bloeddruk (hypertensie), en bloedarmoede (anemie). Om te voorkomen dat uw operatie wordt uitgesteld, is het belangrijk dat bestaande aandoeningen, zoals suikerziekte (diabetes mellitus) in de gaten te houden en eventuele problemen voor de operatie worden behandeld.

Als u hiervoor medicijnen gebruikt, zoals bloedverduunners of medicatie voor suikerziekte, heeft u hierover afspraken gemaakt met de anesthesioloog of physician assistant. Deze afspraken vindt u in de instructiebrief die u in MijnOLVG (www.mijnolvg.nl) kunt bekijken, of die u krijgt na uw bezoek aan de polikliniek Anesthesiologie. Het is belangrijk deze afspraken op te volgen.

Fase 4: Opname, Operatie en verblijf in het ziekenhuis

Stap 1: Checklist voor operatie

Wat mag ik niet vergeten?

- Een geldig paspoort, ID of rijbewijs.
- Actueel medicatieoverzicht (gratis via uw eigen apotheek)
- Naam en telefoonnummer van een contactpersoon.
- Bewijs van inschrijving bij uw zorgverzekeraar.
- Elleboogkrukken of rollator
- Bril, leesbril, gehoorapparaat, gebit, of lenzendoosje met lenzenvloeistof.
- Nachtkleding en extra ondergoed
- Gemakkelijk zittende kleding, zoals wijde broek of rok
- Goed stevig schoeisel, waar u makkelijk in en uit kunt (geen slippers!)
- Iets wat kan zorgen voor ontspanning en afleiding. Denk aan een boek, tijdschrift, tablet/laptop, muziek, puzzels, handwerkje
- Mobiele telefoon en oplader
- Toiletartikelen als kam, borstel, douchegel, deodorant, tandpasta en tandenborstel.
- Een plastic zak voor de vuile was.

Wat laat ik thuis?

Waardevolle zaken als sieraden en grote geldbedragen.

Stap 2: De opname



Bloedafname

Soms moet u van tevoren bloed laten afnemen. Als dat bij u nodig is, hoort u dat tijdig van ons. U volgt dan eerst route 4 naar de polikliniek Bloedafname. Na het bloedprikken komt u naar afdeling C4.



Aanmelden Operatie Opname Afdeling

U hoort 2 werkdagen van tevoren hoe laat wij u verwachten op afdeling C4, route 41. U meldt zich bij de balie. Op de dag van opname moet u nuchter verschijnen.



Centrale wachtruimte

U neemt daarna plaats in de wachtruimte op de vierde etage. De wachtruimte is huiselijk ingericht om het wachten zo aangenaam mogelijk te maken. Houd er rekening mee dat u mogelijk 1,5 tot 2 uur moet wachten voor de operatie.

Tip: neem van thuis uw eigen muziek of iets te lezen mee.



Opnamegesprek

Een verpleegkundige haalt u op voor het opnamegesprek. Wij controleren uw gegevens en vertellen u op welke afdeling en kamer u komt te liggen na de operatie. We doen een aantal controles zoals meten van de bloeddruk, temperatuur en hartslag. Na het opnamegesprek mag u weer plaatsnemen in de centrale wachtruimte.



Vorbereiding voor de operatie

De verpleegkundige haalt u op en brengt u naar uw bed. De verpleegkundige geeft u instructies over het aan- en uitkleden en medicijnen.



Naar de operatieafdeling

De verpleegkundige brengt u naar de operatieafdeling.

Stap 3: De operatie

De operatie waarbij een knieprothese geplaatst wordt duurt gemiddeld anderhalf tot twee uur.

Hele knieprothese

Om een hele knieprothese te plaatsen wordt aan de voorkant van de knie een snee in de huid gemaakt, van ongeveer 15 centimeter. Dan worden zowel de versleten gewrichtsvlakken aan het dij- en scheenbeen verwijderd. Ook worden de beide menisci verwijderd. Dit zijn schijfjes kraakbeen in de vorm van een halvemaaan, welke in elke gezonde knie tussen het boven- en onderbeen zitten. Vervolgens worden beide botten zo gezaagd, dat het metalen prothesedeel er goed op geplaatst kan worden. De delen van de knieprothese worden met botcement vastgemaakt aan het boven- en onderbeen. Tussen deze twee metalen delen komt een kunststof schijfje, zodat je je knie soepel kunt bewegen. Daarna wordt de knieschijf weer op de plaats gebracht. Het gewrichtskapsel en de spieren worden weer gesloten. De huid wordt gesloten met 'nietjes'.

Halve knieprothese

Een halve knieprothese is een kleinere operatie, een kleiner litteken en iets sneller herstel dan bij een volledige knieprothese

Bij deze operatie wordt aan schuin over de knie een snee in de huid gemaakt van ongeveer 10 centimeter. Dan wordt het versleten gewrichtsvlak van het bovenbeen en de menisci aan de binnenzijde van de knie verwijderd. Vervolgens wordt het dijbeenbot op maat aangepast (gezaagd) aan de vorm van de prothese. De halve knieprothese wordt vastgemaakt aan het bovenbeen, en onderbeen. Een kunststof schijf tussen deze prothesedelen moet ervoor zorgen dat de knie weer goed scharniert. De knieschijf wordt weer op de plaats gebracht. Het gewrichtskapsel en de spieren worden weer gesloten. De huid wordt gesloten met 'nietjes'.

Stap 4: Direct na de operatie

Op de uitslaapkamer

Direct na de operatie brengen we u naar de uitslaapkamer. Een verpleegkundige controleert daar uw lichaamsfuncties. Wanneer uw bloeddruk en hartslag stabiel zijn gaat u terug naar de verpleegafdeling. U heeft dan:

- Een infuus in uw arm, om vocht en antibiotica (24 uur) toe te dienen
- Een drukverband om uw been, om bloedingstoringen zoveel mogelijk te voorkomen

Op de verpleegafdeling

Wanneer u op de verpleegafdeling bent, mag u direct beginnen met het drinken van water. Starten met drinken en eten is afhankelijk van eventuele klachten van misselijkheid.

Bij aankomst op de verpleegafdeling helpen wij u met het aantrekken van uw eigen makkelijk zittende kleding.

Oefenen

Zo gauw als u uw been weer kunt bewegen, mag u dit zelf doen!

U kunt starten met de volgende twee oefeningen:

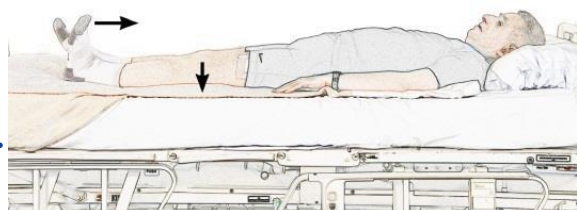
Oefening 1: knie strekken

Uitgangshouding

Rugligging op bed, benen gestrekt.

Uitvoering

.....
OLVG **Knie - knieprothese**



Trek de voet naar u toe en druk de achterkant van uw knie in de onderlaag (span de bovenbeenspieren aan)

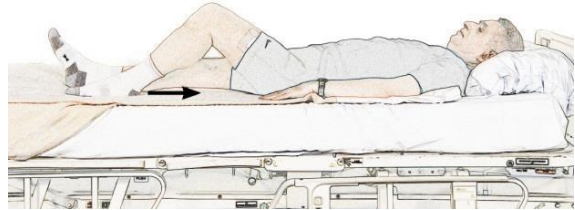
Oefening 2: knie buigen

Uitgangshouding

Rugligging op bed, benen gestrekt.

Uitvoering

Beweeg uw hiel over het bed richting uw zitvlak. Schuif langzaam weer terug naar gestrekte stand.



Fysiotherapie

Indien u in de ochtend geopereerd bent, komt de fysiotherapeut dezelfde dag nog kennismaken en zal u aanmoedigen om vooral te bewegen. Als uw situatie het toelaat, stapt u op de dag van de operatie met begeleiding uit bed. Mocht het te laat zijn voor de fysiotherapeut om langs te komen, dan start u 's avond met een verpleegkundige.

Gedurende de opname besteden we aandacht aan uw zelfstandigheid. Bijvoorbeeld in- en uit bed komen, opstaan, gaan zitten, lopen en eventueel traplopen. De fysiotherapeut oefent bijvoorbeeld ook met u hoe u lopend een beker drinken mee kunt nemen.

Meestal loopt u met elleboogkrukken. Loopt u al met een rollator? Dan is dat ook een geschikt hulpmiddel. Door veel zelf te oefenen, werkt u aan uw herstelproces. U spreekt met de fysiotherapeut en de verpleegkundige af wat u zelf kunt en mag doen. Probeer zo actief mogelijk te zijn!

Tips van de fysiotherapeut

- Pak zo snel mogelijk uw gewone activiteiten weer op. Denk hierbij aan lopen naar het toilet, tandenpoetsen en wassen in de badkamer en eten aan tafel.
- Bedenk dat zitten in de stoel al beter is dan liggen in bed en lopen beter dan zitten in de stoel. Iets is beter dan niets en alle beetjes helpen.
- Ga met bezoek van de kamer of afdeling af.
- Gebruik het bed alleen om te slapen en rusten.

Informeer op uw afdeling naar de mogelijkheden om actiever te zijn. Als u tips of adviezen wilt over bewegen tijdens uw opname vraag dit dan gerust aan uw zorgverlener.

Stap 5: Eerste dag na de operatie / met ontslag

De eerste dag na de operatie heeft u bij uw lichamelijke verzorging mogelijk nog hulp nodig van een verpleegkundige. De bedoeling is dat u dit zo snel mogelijk weer zelf oppakt. Een actieve houding heeft invloed op een snel herstel.

Röntgenfoto en bloedafname

Als controle maken we de dag na de operatie altijd een röntgenfoto en nemen we soms bloed af

Stap 6: Tips bij veel voorkomende klachten

Liggen en slapen

Wij adviseren u om de eerste nachten zoveel mogelijk op uw rug te slapen. Het is belangrijk dat uw knie zoveel mogelijk gestrekt ligt. Leg daarom geen kussen onder uw geopereerde knie.

Pijn

Het is normaal dat u na een knieoperatie pijn en ongemak ervaart. U krijgt medicijnen tegen de pijn. Een andere manier om de pijn te verlichten is het gebruik van een ijspakking en het been te bewegen. Als u pijn heeft, vertel dit dan aan de verpleegkundige.

Duizeligheid en misselijkheid

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

Gebrek aan eetlust

Gebrek aan eetlust komt veel voor en kan tot een aantal weken na de operatie duren. Probeer toch voldoende en gezond te eten en te drinken in het belang van uw herstel.

Moeilijke stoelgang of obstipatie

Een ander veelvoorkomend ongemak na een operatie is obstipatie (moeilijke stoelgang). Dit wordt meestal veroorzaakt door minder beweging, verandering in leefritme, de medicijnen en andere voeding. Obstipatie kan snel worden verholpen met medicijnen. Meld het zo snel mogelijk aan de verpleegkundige als u last heeft van obstipatie, of als u hiervoor gevoelig bent.

Bloeduitstorting/zwelling

Na de operatie kan er een bloeduitstorting en een zwelling van het hele been ontstaan. Dit is normaal na een knieoperatie en dit verdwijnt vanzelf binnen een paar weken.

Om de zwelling tegen te gaan, helpt het om regelmatig te lopen. Ook kunt u uw geopereerde been hoger leggen als u zit of ligt.

Fase 5: Naar huis

Wanneer u uzelf kunt redden en geen medische zorg meer nodig heeft, gaat u met ontslag. De verpleegkundig specialist of physician assistant bespreekt dit met u. Tijdens de opname krijgt u adviezen voor thuis van verpleegkundig specialist of physician assistant, verpleegkundige en de fysiotherapeut. Wij maken afspraken voor controles met u, en u krijgt een brief mee voor de fysiotherapeut met instructies.

Stap 1: De dag van ontslag

In principe verlaat u de dag na de operatie rond 16 uur het ziekenhuis, of de volgende morgen om 11 uur. Dit geldt op alle dagen van de week, inclusief een weekenddag.

Stap 2: Vervoer na ontslag

Zorg dat iemand u ophaalt. Meestal kunt u met een auto worden vervoerd. De fysiotherapeut en/of verpleegkundig specialist of physician assistant geeft u eventueel instructie over het in- en uitstappen.

Stap 3: Medicijnen

Bij ontslag uit het ziekenhuis krijgt u medicijnen mee. Deze medicatie kunt u ophalen bij de poliklinische apotheek in OLVG West.

Stap 4: Wondverzorging

De operatiewond met nietjes wordt afgedekt met een speciale vochtafstotende pleister. Deze blijft 1 week op de wond zitten. Een operatiewond sluit uit zichzelf meestal na 48 uur. Soms lekt de wond nog bloed of (gelig) vocht of wordt de huid rondom de wond blauw of paars met soms een zwelling. U hoeft zich geen zorgen te maken, want dit is normaal.

Belangrijk bij de wondverzorging is een goede handhygiëne. Was altijd uw handen en droog deze met een schone handdoek voordat u uw wond gaat verzorgen.

U heeft een normale 'eilandpleister' op de wond. Verwijder deze pleister vóór het douchen en spoel de wond af onder de douche (u mag na 48 uur douchen mits er geen wondlekkage meer is). Laat alleen kraanwater langs de wond stromen. Gebruik hierbij geen washand, gebruik geen zeep of bodylotion rond de wond. Dep de wond droog met een schone handdoek na het douchen. Dus niet de handdoek waar u uw lichaam mee heeft afgedroogd!

Na het douchen hoeft er geen schone pleister meer op. Indien de wond nog iets lekt (wondvocht), dan mag er wel een schone pleister op. Na 1 week kunt u de pleister vervangen, door een schone pleister. Pleisters kunt u kopen bij de apotheek of drogist.

U mag niet baden of zwemmen tot de wond volledig genezen is. Een volledig wondgenezing duurt ongeveer 6 weken. Gebruikt tot die tijd geen crème of bodylotion op het litteken.

Is het wondgebied gezwollen of rood, en komt er vocht uit? Overleg dan altijd met de verpleegkundig specialist of physician assistant.

Stap 5: Veel voorkomende klachten na de operatie

Pijn

Door de operatie nemen we de oorzaak van uw pijn weg. Houd er echter wel rekening mee dat uw nieuwe gewricht en de wond tot 6 maanden na de operatie ook behoorlijk pijnlijk kunnen zijn. De pijn wordt ongeveer een maand na de operatie minder. Drie tot vier maanden na de operatie treedt een aanzienlijke verbetering op. Advies is goed uw pijnstilling te gebruiken en deze zeker niet te vroeg te stoppen, daar u anders niet goed de buiging en strekken van de knie goed kan oefenen.

Na lange wandelingen voelt men soms een doffe pijn Dit gevoel kan optreden tot ongeveer 12 maanden na de operatie. De zogenaamde 'startpijn', pijn bij de eerste stappen na het opstaan, kan nog een poos aanhouden. Het betekent niet dat de prothese niet goed functioneert of los zit! Dit verbetert vanzelf zonder behandeling.

Blauwe plek

Na de operatie kan rond de wond een groot hematoom (blauwe plek) ontstaan. Een blauwe plek is op zich niet erg, maar kan wel een strak gevoel geven. Het lichaam kan dit zelf opruimen, dit kan wel enkele weken duren.

Stijfheid

Na de operatie kan uw knie in de eerste periode behoorlijk stijf zijn. U kunt uw nieuwe knie niet meteen helemaal buigen.

Zwelling

De knie en enkel kunnen dik worden, ongeveer 5 dagen na de operatie is de zwelling het dikst. Dit is normaal en kan enkele maanden duren. Rondom de wond kan ook zwelling optreden, dit is normaal. Het geopereerde gebied kan wel tot 3 maanden iets dikker zijn dan het niet-geopereerde gebied. Het is mogelijk dat na de knieoperatie een bloeduitstorting met een zwelling van het hele been ontstaat. Dit is een normaal verschijnsel na het plaatsen van een knieprothese. U kunt de zwelling tegengaan door gedurende de dag regelmatig te lopen, kuitspieren te bewegen en het geopereerde been hoger te leggen.

Warme knie

U kunt gedurende zes tot twaalf maanden na de operatie een warm (soms zelfs heet) gevoel aan de knie ervaren. Dit komt door het natuurlijke genezingsproces, uw lichaam is zich dus aan het herstellen. Omdat de knieprothese vlak onder de huid zit, voelt u dit duidelijk. Als het geopereerde gebied steeds warmer gaat aanvoelen of er treden andere symptomen bij op (roodheid, koorts, glanzend onderbeen) neem dan contact op met het ziekenhuis.

Beweeglijkheid

Meestal kan het kniegewricht na de operatie iets minder bewegen maar meestal is de beweeglijkheid van de knie voldoende hersteld voor de meeste dagelijkse activiteiten. De gemiddelde buiging is 110 graden. Er is echter niets mis met de knie als dit niet wordt gehaald. De maximale buiging bedraagt ongeveer 120-130 graden. Dat betekent dat u niet meer op uw hurken kunt zitten. Dit kan gevolgen hebben bij de uitvoering van uw dagelijkse activiteiten.

Gevoelloosheid

Soms is de huid rondom de knie gevoelloos, of heeft het een dof gevoel. Dit komt omdat tijdens de operatie oppervlakkige huidzenuwen zijn doorgesneden. Het duurt een tijd voordat dit weer aan elkaar is hersteld. Meestal wel een jaar, soms is dit blijvend. Advies is om de eerste drie a vier maanden niet direct met het litteken in de zon te komen.

Klikken

Soms maakt de knie een 'klikkend' geluid. Dit is normaal en niet verontrustend. Ongeveer 70 procent van de patiënten ervaren of horen een soort klikgeluid wanneer ze de knie buigen.

Stap 6: Fysiotherapie en oefenen na de operatie

Wanneer u met ontslag mag, krijgt u een brief mee voor uw eigen fysiotherapeut. U kunt het beste een fysiotherapeut bij u in de buurt kiezen. In het begin komt de fysiotherapeut bij u in huis. U spreekt zelf met de fysiotherapeut af wanneer u naar de praktijk komt.

De fysiotherapeut kan zich, samen met u, richten op de zaken die u graag wilt bereiken. Begeleiding van een fysiotherapeut is belangrijk om weer goed te leren lopen en het afbouwen van het lopen met krukken. Wij adviseren u om minimaal 6 weken door te gaan met oefenen, thuis en bij een fysiotherapeut.

Thuis oefenen met bewegen van de knie

Het is belangrijk dat u drie keer per dag 30 minuten knie-oefeningen doet, vooral het strekken en buigen van de knie is belangrijk. Voer de oefeningen serieus uit, maar overdrijf het niet! U kunt de oefeningen terugvinden op onze website : www.olvg.nl/knie-oefeningen.

Adviezen voorkomen van overbelasting

- Als u lang moet staan, gebruik dan een hoge kruk of stoel bijvoorbeeld bij 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 knie 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 te pakken zijn.
- Bereid uw werkplek voor voordat u ergens aan begint. Verzamel alles wat u nodig heeft van tevoren.

Stap 7: Tips en richtlijnen bij specifieke activiteiten

Onderstaande adviezen helpen u bij het uitvoeren van dagelijkse handelingen direct na de operatie tot ongeveer 6 weken daarna. Deze adviezen zijn vooral gericht op energiebesparing en voorkomen van overbelasten van uw knie.

Slapen

- Zij-slapers: U mag op uw zij slapen met een kussen tussen de benen, zodat u comfortabel ligt.
- Rug-slapers: Plaats géén kussen **onder** de knie.

Eisen aan het bed

- Over het algemeen is een bedhoogte van 50 centimeter voldoende.
- Heeft u een laag bed? Dan kunt u er een extra matras op leggen of bedklossen gebruiken.

Gaan zitten en opstaan van een stoel

- Maak gebruik van de armleuningen bij het opstaan en ook bij het gaan zitten op de stoel.
- Gebruik een voetenbankje wanneer u niet goed met de voeten op de grond komt.

Eisen aan de stoel

- Een vlakke stevige zitting, hoger dan 50 cm, is het meest comfortabel.
- Een (hoge) rugleuning en beiderzijds armleuningen voor voldoende steun.
- Een tuinstoel voldoet vaak aan de juiste afmetingen.

Eisen aan het toilet

- De meeste toiletten zijn laag. Indien dit bij u het geval is adviseren wij om een losse toiletverhoger bij de thuiszorg te lenen.
- Een seniorentoilet heeft wel voldoende hoogte.
- Het plaatsen van 2 beugels aan weerskanten 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.
- Een antislipmat in de douchebak voorkomt uitglijden en geeft stevigheid.
- Heeft 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 adviseren om de eerste 6 weken na de operatie niet te baden. Bij het in en uit bad stappen wordt de knie dan teveel belast. Na ongeveer 6 weken is dit geen probleem meer.

Aan- en uitkleden

- Kleed u gedurende de eerste weken zoveel mogelijk zittend aan.
- Gebruik indien gewenst bij het aan- en uittrekken van (onder)broek, sokken en schoenen hulpmiddelen zoals de 'helpinghand' (grijper), kousen-aantrekhelp, lange schoenlepel. Alle verkrijgbaar in de thuiszorgwinkel.
- Denk eraan dat u bij alle handelingen uw knie geleidelijk aan verder buigt.

Steunkousen

- Het dragen van een steunkous kan helpen om de zwelling in het been te verminderen. Indien dit noodzakelijk is krijgt u een steunkous van OLVG.

Schoen keuze

- Het is verstandig om schoenen te dragen die vast aan de voet zitten en een brede hak hebben.
- Vermijd de eerste drie maanden hoge hakken en slippers.

Spullen van de grond oprapen

- Na de operatie kunt u niet direct volledig hurken. U kunt wel bukken. Plaats het geopereerde been naar achter of opzij en steun met een hand op een tafel of stoel.
- Met behulp van een helpinghand kunt u ook staand of zittend spullen oprapen van de grond.

Huishoudelijke activiteiten

- Probeer tijdens alle activiteiten staan en zitten af te wisselen. 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 makkelijk 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.

Stap 8: Eerste en tweede nacontrole

Bij uw ontslag krijgt u afspraken mee voor een controle op de polikliniek. Wij verwachten u:

- 2 weken na de operatie voor wondcontrole, verwijderen van de nietjes, controle van de medicatie en controle op buigen en strekken van de knie.
- Een telefonische controle 3 maanden na de operatie voor functiecontrole van de knie, eventueel fysiek.

Indien u deelneemt aan het digitale zorgpad zien de controles er als volgt uit:

- De wondcontrole verloopt digitaal. Het verwijderen van de nietjes kan bij de huisarts. Bij twijfel zullen we de wond fysiek beoordelen.
- 6 weken na de operatie komt u voor functiecontrole van de knie.

Stap 9: PROMS Vragenlijsten

Zes maanden na de operatie ontvangt u ook van ons de tweede PROMS vragenlijst over uw herstel. Deze ontvangt u digitaal per email van ons, en kunt u thuis invullen.

Fase 6: Revalidatie en herstel

U mag verwachten dat u uw kniegewricht op termijn weer helemaal kunt gebruiken. Dit kost tijd en het vergt inspanning van u. We adviseren we u om zo snel als mogelijk weer uw normale dagelijkse bezigheden op te pakken. Actief blijven en doorgaan met oefenen is de snelste manier om helemaal te herstellen.

Het duurt een paar maanden om uw knie goed te laten functioneren. Hieronder vindt u adviezen en verwachtingen voor een optimaal resultaat van de knieoperatie.

Stap 1: Veel voorkomende klachten na de operatie

De veelvoorkomende klachten staan beschreven in Fase 5, stap 5 van deze folder. De meeste van deze klachten nemen na 6 tot 9 maanden af.

Stap 2: Verzorgen van uw nieuwe knie op de lange termijn

Onder ideale omstandigheden functioneert een knieprothese goed en gaat deze de rest van uw leven mee. Sommige gewrichten slijten echter voor die tijd en worden losser. Meestal blijft een knieprothese langer dan 15 jaar naar tevredenheid functioneren. Hoe lang uw knieprothese goed blijft, hangt af van verschillende factoren zoals:

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

De onderdelen van de prothese kunnen slijten, omdat ze bij het bewegen tegen elkaar schuiven en rollen. Hoe erg uw kniedelen slijten hangt voor een deel af van hoe ze gebruikt worden. Activiteiten die veel druk uitoefenen op het implantaat kunnen de levensduur van uw prothese verkorten. Dit komt veel voor bij zware en actieve mensen. Door losraken en slijtage van de implantaten kan een revisie-operatie nodig zijn waarbij de prothese wordt vervangen.

U kunt uw knieprothese beschermen door een aantal eenvoudige maatregelen te nemen:

Voorkom infectie en let op de symptomen ervan

Uw knieprothese is gevoelig voor infecties. Als u een infectie krijgt, dan kan deze in de bloedbaan terechtkomen en zich verspreiden naar uw knie. Neem daarom altijd contact op met uw huisarts als u vermoedt dat u een infectie heeft.

Voorkom overgewicht en beweeg voldoende

Een gezond lichaamsgewicht zorgt ervoor dat de druk en de kracht op de knieprothese niet te hoog is. Blijf in beweging! Bijvoorbeeld door te wandelen, zwemmen of fietsen. Dit is een goede manier om uw nieuwe knie te versterken en om fit te blijven.

Stap 3: Activiteiten na de operatie

Fietsen

Als u voor de operatie regelmatig fietste, mag u ongeveer 6 weken na de operatie weer buiten gaan fietsen. U moet dan voldoende controle over uw been hebben. Wij raden aan om van tevoren te oefenen op een hometrainer in overleg met uw fysiotherapeut. Over het algemeen kan dat 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. Als leidraad kunt u aanhouden dat het veilig is auto te rijden als u geen krukken meer nodig heeft. De beslissing en verantwoordelijkheid om deel te nemen aan het verkeer ligt uiteindelijk bij u zelf. Heeft u vragen over uw verzekering en autorijden na de operatie, bespreek dit dan met uw verzekering.

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

Weer aan het werk

Dit kan 6 tot 9 weken na de operatie zijn en is afhankelijk van het soort werk dat u doet. Iedereen herstelt in zijn eigen tempo.

Reizen

U mag zoveel als u wilt buitenshuis zijn. U mag vanaf 6 weken na de operatie weer reizen per vliegtuig. Houdt u er wel rekening mee dat wanneer de vlucht langer dan 2 uur duurt, u tussendoor even de benen strekt. Houdt er ook rekening mee dat bij de douane de metaaldetectoren af kunnen gaan door uw metalen prothese. Meld dit bij de douane.

Sporten

Uw knieprothese is gemaakt voor activiteiten in het dagelijks leven, maar niet 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 knie, zoals hardlopen en contactsporten, achterwege te laten.

Seksuele activiteiten

U kunt weer seksueel actief zijn zodra u daar behoefte aan heeft. Waarschijnlijk zijn bepaalde houdingen prettiger dan andere. Ontdek samen met uw partner wat prettig en mogelijk is. Uw fysiotherapeut, arts of verpleegkundig specialist of physician assistant kan uw eventuele vragen beantwoorden.

Stap 4: Laatste nacontrole

In deze periode ontvangt u van ons een afspraak voor een laatste nacontrole op de polikliniek. Wij verwachten u:

- 1 jaar na de operatie voor functiecontrole van de knie en een röntgenfoto.

Stap 5: PROMS Vragenlijsten

Een jaar na de operatie ontvangt u ook van ons de laatste PROMS vragenlijst over uw herstel. Deze ontvangt u digitaal per email van ons, en kunt u thuis kunt invullen.

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/vergoeding-kosten-behandeling

Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op www.olvg.nl maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

Meer informatie online

- www.olvg.nl/orthopedie
- www.olvg.nl/informatie

Bijlagen

- *patiëntenfolders*
 - [Anesthesiologie volwassenen](#)
 - Informatie over Orthopedie
 - Behandeling huidbacterie orthopedie
 - Roken en een orthopedische ingreep
- *Lijst met adressen voor de uitleen of aankoop van hulpmiddelen*

Contact

opnameplanning afdeling Orthopedie

T 020 599 36 50 (ma t/m vrijdag 10.00 tot 12.00 uur)

verpleegkundig specialist | physician assistant

T 020 510 88 84

E prothese@olvg.nl

polikliniek Orthopedie, locatie Oost, P3

T 020 510 88 84

polikliniek Orthopedie, locatie West, route 05

T 020 510 88 84

verpleegafdeling Orthopedie, locatie West, B5

T 020 510 82 35

Kijk voor actuele bezoektijden op www.olvg.nl/bezoektijden

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

Aanmelden MijnOLVG via www.mijnolvg.nl | Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 29 juni 2022, foldemr.3145