Erasmus MC
Universitair Medisch Centrum Rotterdam

U bent onlangs geopereerd aan uw schouder, arm of hand en opgenomen geweest op afdeling Orthopaedie.

In deze folder vindt u instructies die van belang zijn als u weer thuis bent.

Ontslaginstructies

(na operatie aan schouder, arm of hand)

Afdeling Orthopaedie

Poliklinische controle
Uw behandeling wordt poliklinisch vervolgd. De afspraak hiervoor heeft u ontvangen of wordt de komende week naar uw huisadres opgestuurd.

Medicatie
U gaat thuis verder met de volgende medicijnen:

Stap 1	□	4 maal daags 1000mg Paracetamol (Pijnstiller)	8 uur 12 uur 18uur 22 uur
Stap 2	□	1 maal daags 60 mg Arcoxia (Pijnstiller)	8 uur
	□	3 maal daags Diclofenac 50 mg (Pijnstiller)	8 uur 14 uur 22 uur
Stap 3	□	2 maal daags Oxycontin ……. Mg (Pijnstiller)	8 uur
	□	Zonodig Oxynorm ……. Mg max 6 maal daags (Pijnstiller)	Bij pijnklachten
	□	3 maal daags Tramal 50 mg (Pijnstiller)	8 uur 14 uur 22 uur
	□	1 maal daags Nexium 40 mg (maagbeschermer)	8 uur
	□	1 maal daags Fraxiparine (anti- trombose injectie)	22 uur

Als de pijn dragelijk is kunt u beginnen met het afbouwen van de pijnmedicatie. U kunt de pijnmedicatie op geleide van de verminderde pijnklachten, naar eigen inzicht afbouwen.
U begint met het afbouwen bij stap 3, daarna stap 2 en tot slot stap 1.

Voor het afbouwen van de pijnstillers Oxycontin en Oxynorm geldt:
Wanneer u 2 maal daags 10 mg Oxycontin gebruikt en geen Oxynorm meer nodig heeft, gaat u over op 2 maal daags 5 mg Oxycontin met daarbij zonodig Oxynorm. Wanneer de pijn dragelijk is en u gebruikt geen Oxynorm meer, stopt u met de inname van de Oxycontin.

Voor het afbouwen van de pijnstiller Tramal geldt:
Eerst stopt u met het innemen van de capsule om 14.00 uur. Daarna stopt u ook met het innemen van de capsule om 08.00 uur en als laatste neemt u ook de capsule om 22.00 uur niet meer.
Voor het afbouwen van de pijnstiller Arcoxia geldt:
Als u de medicijnen uit stap 3 niet meer gebruikt en u heeft geen pijn meer, stopt u met de inname van de Arcoxia.

Voor het afbouwen van de pijnstiller Diclofenac geldt:
Eerst stopt u met het innemen van het tablet om 14.00 uur. Daarna stopt u ook met het innemen van het tablet om 08.00 uur en als laatste neemt u ook het tablet om 22.00 uur niet meer.

Voor het afbouwen van de pijnstiller Paracetamol geldt:
Eerst stopt u met het innemen van de tabletten om 12.00 uur. Daarna stopt u met het innemen van de tabletten om 18.00 uur. Als derde neemt u om 08.00 uur de tabletten niet meer in en als laatste stopt u ook met het innemen van de Paracetamol tabletten om 22.00 uur.

De maagbeschermer (Nexium 40 mg) gebruikt u totdat u gestopt bent met het innemen van Arcoxia of Diclofenac.

Als u een recept heeft gekregen voor Fraxiparine, moet u deze injecties tot 6 weken na de operatie gebruiken. U heeft voor het toedienen van de injecties instructies gekregen op de afdeling.

Leefregels
De operateur heeft de volgende leefregels voorgeschreven:

- ☐ Mitella of polysling 24 uur per dag omhouden
- ☐ Mitella of polysling mag af bij persoonlijke verzorging
- ☐ Een paar keer per dag mag de arm uit de mitella of polysling voor de volgende oefeningen:
  - ☐ Zaag- of maalbeweging (klein beetje vooroverbuigen)
  - ☐ Strekken en buigen van de elleboog
  - ☐ Ronddraaiende bewegingen maken met de pols en vingers
  - ☐ Ieder uur vingers bewegen (piano spelen)
  - ☐ .....

- ☐ De Tubigrip (elastische kous) is bedoeld om oedeem (vochtophoping) te voorkomen.

  De kous draagt u dubbel en tenminste tot het eerste poliklinische bezoek. U draagt de kous alleen overdag. 's Avonds voor het slapen gaan, moet u de kous afdoen. De kous kan in een handwarm sopje gewassen worden.

- ☐ Gips

Als het nodig is dat de fysiotherapeutische behandeling thuis wordt voortgezet, heeft u hiervoor een aanvraag en overdracht ontvangen. U moet zelf contact opnemen met een fysiotherapeut bij u in de buurt voor voortzetting van de fysiotherapeutische behandeling thuis.

Om oedeem (zwelling) te voorkomen wordt u geadviseerd het geopereerde gewricht, in rust zoveel mogelijk hoog te leggen op een kussen.

Als u gips heeft, moet u bij uw dagelijkse verzorging ervoor zorgen dat het gips niet nat wordt.
Als u last heeft van jeuk, gebruik dan geen breinaalden of andere scherpe voorwerpen. Als u jeuk heeft, kunt u een speciale jeukstillende en verkoelende spray gebruiken. Deze spray is verkrijgbaar bij de gipskamer en bij sommige apotheken.

Algemeen:
- Het is belangrijk dat u uw lichamelijke grenzen kent en herkent. Uw grenzen zijn de eerste weken te merken aan: vermoeidheid, toenemende pijn van de schouder, arm of hand en toename van zwelling van de gehele arm.
- Probeer inspanning en ontspanning (=uitrusten) zoveel mogelijk af te wisselen. Ga niet zo lang door totdat u "echt niet meer kunt", de herstelfase zal dan veel langer duren. Realiseer u dat de reactie (pijn, zwelling) meestal een dag later komt.
- Zorg dat u niet ver hoeft te reiken, zet liever een extra stap of zet spullen dichtbij.
- Tot het eerste poliklinische bezoek is fietsen in het verkeer niet toegestaan.
- Zelf autorijden, is tot het eerste poliklinische bezoek niet toegestaan, wel mag u als passagier meerijden.
- Vermijd sporten, bespreek altijd met de orthopaedisch chirurg wanneer u mag beginnen met sporten en welke sporten geschikt zijn.

Zitten:
- Ga zitten in een (stevige) stoel met armleuningen, vermijd te diep wegzakken in een bank of fauteuil.

Lichamelijke verzorging:

- Het is veiliger om zittend te douchen dan staand (nadat de hechtingen verwijderd zijn) of zittend aan de wastafel te wassen. Hierbij kunt u gebruik maken van eventueel een stevige (plastic) tuinstoel.
- Begin met het aankleden altijd bij de geopereerde arm en bij het uittrekken bij de niet-geopereerde arm.

Huishouden:

- Activiteiten met de arm boven schouderhoogte en zwaardere activiteiten onder schouderhoogte (bijvoorbeeld tillen van zware voorwerpen) dienen vermeden te worden.

Wondverzorging

U kunt de pleister laten zitten totdat de hechtingen worden verwijderd. De pleister mag vervangen worden als deze los gaat of aan vervanging toe is (bijvoorbeeld omdat de wond lekt). Indien u nog een drukverband heeft, mag u dit de derde dag na de operatie zelf verwijderen.

De wond mag niet nat worden zolang de hechtingen niet verwijderd zijn. Ook bij oplosbare hechtingen geldt dat de wond de eerste 14 dagen niet nat mag worden.

U heeft:

☐ Oplosbare hechtingen met knoopjes.

☐ Oplosbare hechtingen zonder knoopjes.

☐ Niet oplosbare hechtingen.

☐ Agraves (nietjes).

Oplosbare hechtingen met knoopjes, niet oplosbare hechtingen of agraves dienen 2 weken na de operatie verwijderd te worden. Het verwijderen van de hechtingen kan door de huis of op de polikliniek in het ziekenhuis gebeuren. Voor het verwijderen van de agraves door de huisarts heeft u van de afdeling een speciaal tangetje meegekregen. Oplosbare hechtingen zonder knoopjes hoeven niet verwijderd te worden.

Nazorg

Indien u nog vragen heeft kunt u deze stellen aan de regieverpleegkunde. Deze zal binnen 5 werkdagen na uw ontslag telefonisch contact met u opnemen. Wij adviseren u uw vragen op te schrijven en bij de telefoon klaar te leggen zodat u niets vergeet.

Contact

Wij verzoeken u zelf contact op te nemen met de afdeling Orthopaedie, als

- de wond gaat lekken.
- de wond rood of dik wordt.
- u plotseling meer pijn krijgt.
- u koorts ontwikkelt.

Wij verzoeken u zelf contact op te nemen met de gipskamer, indien

- er te veel speling tussen het gips en de huid komt.
- uw gips te veel schuurt op de huid.
- uw gips gebroken of gescheurd is.
- de pijn niet vermindert, maar toeneemt.

Vragen

U kunt met vragen en/of problemen met uw gips terecht op de gipskamer tijdens kantooruren. Bij urgente problemen buiten kantooruren kunt u contact opnemen met de verpleegafdeling.

Voor vragen betreffende uw polikliniekafspraak kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de polikliniek Orthopaedie.

Voor vragen die geen verband houden met uw opname kunt u het beste contact opnemen met de huisarts.

Het nummer van de verpleegafdeling Orthopaedie: 010 703 33 16

Het nummer van de gipskamer: 010 703 34 52

Het nummer van de polikliniek Orthopaedie: 010 704 01 36

Deze folder geeft geen volledige informatie, maar dient ter ondersteuning van de informatie, die u door de arts en op de verpleegafdeling is gegeven. Als iets u niet duidelijk is, vraagt u dan gerust de verpleegkundige of arts.

Vragen en aantekeningen

Aan de inhoud van deze folder kunnen geen rechten worden ontleend

© Erasmus MC - Patiëntencommunicatie - 01/14

0000042

www.erasmusmc.nl