

*U bent onlangs geopereerd aan uw rug 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 de rug)**

**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	<input type="checkbox"/>	4 maal daags 1000mg Paracetamol (Pijnstiller)	8 uur 12 uur 18uur 22 uur
Stap 2	<input type="checkbox"/>	1 maal daags 60 mg Arcoxia (Pijnstiller)	8 uur
	<input type="checkbox"/>	3 maal daags Diclofenac 50 mg (Pijnstiller)	8 uur 14 uur 22 uur
Stap 3	<input type="checkbox"/>	2 maal daags Oxycontin ..... Mg ( Pijnstiller)	8 uur
	<input type="checkbox"/>	Zonodig Oxynorm ..... Mg max 6 maal daags (Pijnstiller)	Bij pijnklachten
	<input type="checkbox"/>	3 maal daags Tramal 50 mg (Pijnstiller)	8 uur 14 uur 22 uur
	<input type="checkbox"/>	1 maal daags Nexium 40 mg (maagbeschermer)	8 uur
	<input type="checkbox"/>	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**

Als het nodig is dat de fysiotherapeutische behandeling thuis wordt voortgezet, heeft u hiervoor een aanvraag en overdracht ontvangen, óf zal u deze in de komende week thuis gestuurd krijgen.

U moet zelf contact opnemen met een fysiotherapeut bij u in de buurt voor voortzetting van de fysiotherapeutische behandeling thuis.

U mag, eventueel met hulpmiddelen zoals gipsorset, krukken of looprekje, uw benen volledig belasten. Hoelang u gebruik moet maken van het hulpmiddel is door de arts voorgeschreven. Houdt u wel rekening met het onderstaande.

Na de operatie aan uw rug zijn er een aantal bewegingen en houdingen die niet toegestaan zijn. Hieronder vindt u de adviezen onderverdeeld in de onderwerpen: algemeen, liggen, zitten, lichamelijke verzorging en huishouden.

### *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 rug en toename van zwelling van de operatiewond.
- 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 niet toegestaan. Daarna is fietsen alleen in overleg met uw behandelend fysiotherapeut of orthopaedisch chirurg 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.
- Gedurende de eerste 9 maanden zeer beperkte rugbelasting. U mag maximaal 1 kilogram tillen. Uitbreidingen van de activiteiten alleen in overleg met de orthopaedisch chirurg.

### *Liggen en zitten:*

U moet op een speciale manier uit bed en tot staan komen.



*Trek één knie op, door de hak over het matras richting de billen te schuiven.*



*Draai de knie, heup en schouder tegelijkertijd (en block) naar de kant van het gestrekte been, zodat u op de zij komt te liggen.*



*Als u de benen over de rand van het bed heeft laten glijden, kunt u zichzelf zijwaarts opdrukken.*



*Houd uw rug recht bij het gaan staan.*

*Zo nodig kunt u zich met uw handen afzetten op de bovenbenen of bedrand.*

*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.
- Probeer uitglijden te voorkomen, leg eventueel een antislipmat neer.

### *Huishouden:*

- Beperk uw huishoudelijke activiteiten en werk zoveel mogelijk zittend.
- Laat zwaardere werkzaamheden, zoals stofzuigen, bed verschonen en ramen zemen aan anderen over.
- Ga niet op trapjes staan.
- Wassen met een wasmachine met voorlader vraagt veel bukken en wordt daarom tot het eerste poliklinische bezoek afgeraden.
- Laat het dragen van uw zware boodschappentas aan anderen over.

### **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).

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 op de huid.
- 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. U kunt hiervoor een afspraak maken bij de huisarts. Het is mogelijk dat de operateur de hechtingen op de polikliniek wil laten verwijderen. Als dit het geval is dan is dit met u besproken tijdens het ontslaggesprek en heeft u hiervoor een afspraak gekregen.

Oplosbare hechtingen zonder knoopjes hoeven niet verwijderd te worden.

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.

## Nazorg

Indien u nog vragen heeft kunt u deze stellen aan de regieverpleegkundige. 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 32 46



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.



[www.erasmusmc.nl](http://www.erasmusmc.nl)