

# Totale knieprothese

## Stap-voor-stap



### Zondag

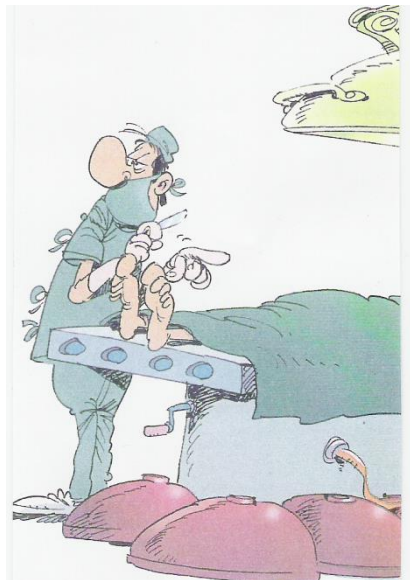
- ✓ **AVONDMAAL:** nuttig gerust nu een avondmaal, vanaf **24u.00** mag er **niet** meer **gegeten noch gedronken** worden. Vanaf morgen zal de voedingsassistente dagelijks langskomen om uw keuze en wensen in verband met voeding te noteren.
- ✓ **BLOED PRIKKEN:** dit bloed wordt doorgestuurd naar het laboratorium.
- ✓ **OPMAKEN VAN HET VERPLEEGDOSSIER:** overhandig uw zorg map met preoperatieve onderzoeken: bloedonderzoek, EKG en RX-foto's aan de verpleegkundige die verantwoordelijk is voor uw opname.



## **Maandag**

Vandaag is het de dag: u wordt geopereerd en zal nu iedere dag een stap vooruit zetten op weg naar uw herstel.

Het herstel begint met bedrust, de verpleegkundige zal regelmatig, ook 's nachts bij u langs komen om te kijken of alles naar wens verloopt.



- ✓ **PIJN:** via een infuus of via een epidurale catheter krijgt u de nodige pijnmedicatie. Indien u nog te veel pijn ervaart, druk gerust op het knopje van de pijnpomp. Voldoende pijnstilling is noodzakelijk voor een vlotte revalidatie.
- ✓ **ETEN EN DRINKEN:** de verpleegkundige die u komt afhalen in de ontwaakzaal, zal u vertellen wanneer u iets mag drinken of eten.
- ✓ **PLASSEN:** zolang de epidurale pijnpomp aanwezig is, blijft de blaassonde ter plaatse. De urine vloeit spontaan af in het urinezakje. De mogelijkheid bestaat, dat u het gevoel heeft te moeten plassen, dit is een reactie van de urineblaas op de sonde. Het gevoel is van voorbijgaande aard. Is dit niet het geval meld dit aan de verpleegkundige.
- ✓ **FRAXIPARINE® EN ANTI-FLEBITIS KOUSEN:** na afloop van de operatie zal u aan het niet geopereerde been een kous aan hebben die u beschermt tegen flebitis. Schrik niet, het geopereerde been zal ingepakt zijn in een dik verband. Vandaag wordt na advies van uw orthopedist 's avonds het spuitje gegeven.

## **Dinsdag**

De nachtverpleegkundige heeft opnieuw bloed geprikt.

Dit bloed gaat naar het laboratorium om te controleren of u geen bloedarmoede heeft. Na overleg met uw orthopedist wordt beslist of het noodzakelijk is om bloed toe te dienen. De verantwoordelijke verpleegkundige brengt u op de hoogte.

- ✓ **BLOEDDRUK, POLS EN TEMPERATUUR CONTROLE:** deze zaken worden dagelijks gecontroleerd. Thuismedicatie zal eveneens opgestart worden. Heeft u een epidurale pijnpomp en neemt u bloeddruk- verlagende medicijnen, dan mogen deze pas ingenomen worden na bloeddruk controle. De epidurale verdoving kan bloeddruk verlagend werken.
  
- ✓ **FRAXIPARINE® TOEDIENEN:** het spuitje in de buik wordt 's avonds toegediend
  
- ✓ **ONTBIJT:** Forceer niet als U nog geen eetlust hebt. Zorg wel dat u voldoende drinkt: het is gezond en bevorderlijk voor de nierfunctie.
  
- ✓ **VERZORGING:** de verpleegkundige zal instaan voor de verzorging, draai tijdens de verzorging steeds op het niet geopereerde been. Na advies van uw orthopedist zal de redon (vacuümfles voor verwijdering van wondvocht), verwijderd worden, dit is geen aangenaam gevoel. Uw tweede anti - flebitiskous wordt aangedaan.
  
- ✓ **U ZIT OP IN DE ZETEL:** het is beter om tweemaal per dag op te zitten, neem nog voldoende rust. Let erop dat uw knie licht geplooid is tijdens het opzitten in de zetel, in bed ligt de knie gestrekt.



- ✓ **UW ORTHOPEDIST EN DE SOCIALE ASSISTENTE KOMEN LANGS :** nog vragen ? Stel ze gerust. Het is handig om deze vragen te noteren, zodat u ze niet vergeet tijdens het gesprek.
  
- ✓ **DE KINESITHERAPEUT EN DE ERGOTHERAPEUTE KOMEN LANGS:**  
  
**De kinesist,** komt op de kamer en geeft zowel actieve als passieve oefeningen.  
  
**De ergotherapeute,** komt toelichting geven over de aandachtspunten bij het uitvoeren van uw dagelijkse activiteiten
  
- ✓ **MIDDAG EN AVONDMAAL:** worden op de kamer genuttigd.
  
- ✓ **PIJN:** pijnstilling gebeurt nog steeds via een infuus en de pijnpomp.

**Vraag voldoende ijs, dit werkt ontzwellend en is pijnstillend.**

## Woensdag

Vandaag wordt u verlost van alle toeters en bellen zodat u alle bewegingsvrijheid heeft om zich te concentreren op de oefeningen. Trek gemakkelijke kleding aan die niet knelt.

- ✓ **BLOEDDRUK, POLS EN TEMPERATUUR CONTROLE:** de lichaamstemperatuur kan verhoogd zijn, dit noemen we resorptiekoorts. Uw lichaam moet ook veel arbeid verrichten om te herstellen van de operatie.
- ✓ **FRAXIPARINE®TOEDIENEN:** het spuitje in de buik wordt 's avonds toegediend.
- ✓ **ONTBIJT:** wordt genuttigd op de kamer.
- ✓ **INFUUS:** alle leidingen worden verwijderd, er wordt een slotje op het cathetertje van uw infuus geplaatst. Zo vermijden we dat we morgen, indien nodig, een nieuw infuus moeten plaatsen om bloed toe te dienen.



- ✓ **VERZORGING:** heeft u een blaassonde? Dan wordt deze verwijderd, wees er aandachtig voor dat u voldoende drinkt. Dit om infectie van de blaas te voorkomen. Als u spontaan geplast hebt, laat het ons weten ! Indien mogelijk begint u aan het ochtendtoilet, de verpleegkundige komt helpen indien nodig.  
Is de redon nog niet verwijderd, dan zal dit vandaag gebeuren.
  
- ✓ **JOINT CARE®**  
vandaag komt u omstreeks 10.30u voor het eerst samen met de andere patiënten in de oefenruimte. Vanaf nu gebeuren de individuele en begeleide oefeningen onder begeleiding van de kinesist en ergotherapeute in deze ruimte.
  - Er wordt gestart met gangrevalidatie.
  
  - Het middagmaal wordt genuttigd in de leefruimte.

Van 13.00u tot 14.00u worden de oefeningen van de voormiddag verder gezet.

- ✓ **PIJN:** De epidurale pijnpomp wordt verwijderd bij de ochtendverzorging. Dit wordt door de meeste patiënten niet als pijnlijk ervaren. De pijnmedicatie wordt nu in tabletten opgestart. Neem uw pijnmedicatie op regelmatige tijdstippen in, hou de pijn onder controle. Is dit onvoldoende laat het ons weten! Vraag voldoende ijs!!!
  
- ✓ **AVONDMAAL:** wordt op de kamer genuttigd.

**Het is heel motiverend om samen met de anderen te oefenen, maar pas op dat stimulans, niet overslaat in overmoed.**

**Probeer uw uiterste best te doen, neem een voorbeeld aan de anderen, maar onthoud wel dat iedereen binnen zijn eigen tempo en mogelijkheden herstelt.**

## Donderdag

De nachtverpleegkundige heeft opnieuw bloed geprikt.

- ✓ **BLOEDDRUK, POLS EN TEMPERATUUR CONTROLE.**
- ✓ **FRAXIPARINE®:** het spuitje in de buik wordt 's morgens toegediend
- ✓ **ONTBIJT:** wordt op de kamer genuttigd.
- ✓ **VERZORGING:** vandaag gebeurt uw ochtendtoilet in de badkamer met eventueel hulp van de verpleegkundige. Vraag gerust om een stoel in de badkamer te plaatsen, het is vaak comfortabeler dat u even kan gaan zitten. Het cathetertje waarop het infuus was aangekoppeld, mag verwijderd worden, indien het bloedonderzoek ok was.
- ✓ **JOINT CARE®:** om 10.30u wordt u in de oefenruimte verwacht. De kinesist en de ergotherapeute komen langs.
  - U stapt met een looprek of krukken.
  - De oefeningen worden progressief opgedreven.
  - Het middagmaal wordt genuttigd in de leefruimte.
  - Van 13.00u tot 14.00u worden de oefeningen van de voormiddag verder gezet.
- ✓ **CONTROLE FOTO:** er wordt een RX-foto genomen van uw knie, om te controleren of alles in orde is. We verwittigen u wanneer dit zal doorgaan.
- ✓ Hebt u nog vragen , geef een seintje. De sociaal assistente regelt alles zodat u morgen met een gerust gemoed naar huis kan.
- ✓ **AVONDMAAL:** wordt op de kamer genuttigd.

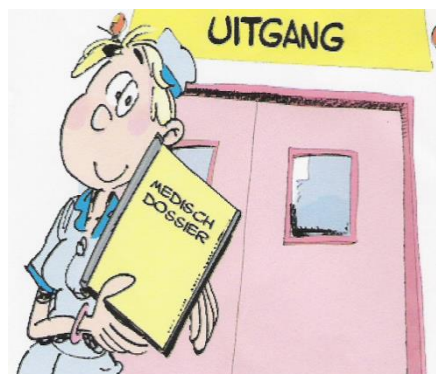




## Vrijdag

Vandaag is de ontslagdag. Uw en ons doel is bereikt. U kan een nieuw leven tegemoet, vol vlotte en pijnloze mobiliteit.

- ✓ **BLOEDDRUK, POLS EN TEMPERATUUR CONTROLE:** Hebt u gisteren bloed toegediend gekregen, dan bestaat de mogelijkheid dat uw lichaamstemperatuur verhoogd is. Dit is een normale lichaamsreactie.
  
- ✓ **FRAXIPARINE®:** spuitje in de buik wordt 's morgens toegediend
  
- ✓ **VERZORGING:** uw ochtendtoilet gebeurt in de badkamer ; nog hulp nodig ; geef een seintje ; de verpleegkundige komt dan ook de wondzorg doen. Er zal nagegaan worden of een doorzichtig flexverband op de wonde kan gelegd worden. Met dit flexverband kan u een douche nemen ; het voordeel is dat de wonde kan geobserveerd worden zonder het verband te verwijderen.
  
- ✓ **JOINT CARE®:** vanaf 10.30u tot 11.30u geven de kinesist en de ergotherapeute de individuele oefeningen. Daarnaast wordt gewerkt aan uw zelfredzaamheid.
  - Het middagmaal wordt genuttigd in de leefruimte.
  - In de namiddag gaat u naar de revalidatiezaal beneden, waar u zal kennis maken met een gamma aan extra oefeningen.





**ENKELE WEETJES.**

- Uw orthopedist komt 's morgens langs met de ontslagformulieren.
- Als u de afdeling verlaat, verwittig ons. U krijgt dan uw medicatieschema mee samen met een afspraakdatum bij de arts.

**Het Joint Care® team wenst u een spoedig herstel toe,  
en dankt u voor de vlotte samenwerking.**