



Totale knieprothese

Orthopedie

01 Inhoud

Wat breng je in orde vóór de ingreep?	3
Wat breng je mee naar het ziekenhuis?	5
Wat laat je best thuis?	5
Preoperatieve informatiesessie	6
Algemene informatie over de knie	7
Vervanging van het kniegewricht	8
Verloop van de opnamedag	10
De ingreep zelf	12
Na de operatie	14
Terug op de verpleegeenheid	14
De volgende dagen	15
Revalidatie totale knieprothese	16
Sociale dienst	17
Ontslag	18
Waarschuwingstekens voor de thuissituatie	18

02 Welkom

Wij heten je van harte welkom op onze afdeling F1. Ons team van gespecialiseerde artsen en verpleegkundigen staat klaar om jou te begeleiden.

Je wordt binnenkort in ons ziekenhuis opgenomen voor het plaatsen van een totale knieprothese. Deze ingreep roept waarschijnlijk bij jou en je familieleden toch wat vragen op. In deze brochure krijgen jullie meer praktische informatie over de knieprothese, de voorbereiding en het verloop van de operatie, het verblijf in het ziekenhuis, het ontslag en de revalidatie. Neem rustig de tijd om deze brochure volledig te lezen.

Heb jij na het lezen van deze brochure nog vragen, aarzel dan niet om ze te stellen. Wij wensen jou een aangenaam verblijf en een spoedig herstel op onze afdeling.

Het team van
verpleegeenheid F1

03 Wat breng je in orde vóór de ingreep?

Om je opname in het ziekenhuis en je terugkeer naar huis zo vlot mogelijk te laten verlopen, kan je je thuis al voorbereiden. Je kreeg op de vooropname of op het secretariaat orthopedie een mapje mee met een aantal formulieren.

Inhoud van het mapje van vooropname

- Voor **jezelf** (eventueel i.s.m. een medewerker van de vooropname):
 - vragenlijst in mynexuzhealth;
 - medicatiezakje meebrengen met je thuismedicatie in de originele doosjes;
 - aanvraag bloedafname/ urinestaal (indien nodig);
- Informatiebrochures over de ingreep, de verpleegeenheid, anesthesie, ...
- Checklist en lijst met Meest Gestelde Vragen (FAQ).

Persoonlijke voorbereiding

- Gebruik geen bodylotion of olie voor de operatie. De avond voor de ingreep moet het hele lichaam gewassen worden met iso-Betadine Uniwash en de dag van de ingreep enkel de operatiestreek. Dit mag thuis gebeuren.



- Zorg voor een goede (nagel)verzorging van handen en voeten (eventueel door een pedicure). Slecht geknipte nagels, schimmels of kloven aan handen of voeten verhogen het risico op infecties. Nagellak of kunstnagels zijn niet toegestaan.

- Gebruik van sommige bloedverdunnende medicijnen MOET in overleg met de anesthesist en/of je huisarts enkele dagen vóór de ingreep gestopt worden. Dit om bloedverlies tijdens de ingreep zoveel mogelijk te beperken. De anesthesist en/ of je huisarts kan eventueel vervangmedicatie (spuitjes) voorschrijven.
- Stop met roken. Roken heeft een negatieve invloed op de wondgenezing en de botingroei van de prothese. Raadpleeg je huisarts of vraag op de verpleegeenheid voor eventuele hulpmiddelen, vb. nicotinepleisters.

Aanpassingen aan de woning

- Verwijder kleine losliggende tapijten zodat je niet uitglijdt en maak alle losliggende draden vast.
- Richt indien mogelijk je woon-, slaap-, bad/toiletruimte op het gelijkvloers in.
- Bereid vooraf maaltijden en verdeel ze in kleine porties die je later kan opwarmen. Via de sociale dienst kan je ook het leveren van maaltijden aan huis aanvragen.

04 Wat breng je mee naar het ziekenhuis?

Raadpleeg hiervoor de checklist (zie mapje vooropname).

- Identiteitskaart voor de inschrijving bij de opname.
- Bloedgroepkaartje.
- Formulieren voor verzekering, ziekenfonds en arbeidsongeschiktheid.
- Telefoonnummers van minimum 2 contactpersonen die altijd bereikbaar zijn.
- Toiletgerief: handdoeken, washandjes, zeep, tandenborstel, tandpasta, kledij met korte mouwen (makkelijker voor het infuus), gemakkelijke kledij om te revalideren (vb. jogging), ...
- Stevige schoenen of pantoffels die gesloten zijn aan de hiel.
- Lange schoenaantrekker met haakje.
- Krukken (kan je huren bij de mutualiteit of aankopen in het ziekenhuis).
- Thuismedicatie in de originele verpakking.
- Mapje van de vooropname.
- Voorgescreven iso-Betadine Uniwash, indien de voorbereiding thuis nog niet gebeurd is.
- Hoorapparaat (indien van toepassing).
- CPAP-toestel (indien van toepassing).

05 Wat laat je best thuis?

- Geld.
- Waardevolle voorwerpen.
- Juwelen.

06

Preoperatieve informatiesessie

De afdeling F1 voorziet een digitale of fysieke preoperatieve informatiesessie voor patiënten die in de nabije toekomst een ingreep voor een totale knieprothese zullen ondergaan. Aan de hand van deze filmpjes wordt je ingelicht over de ingreep, de postoperatieve opvolging en de verdere revalidatie. Het is belangrijk dat je deze filmpjes voor aanvang van de opname bekijkt.

Scan de QR-code om naar de webpagina met alle informatie te gaan.



<https://www.sint-trudo.be/nl/zorgpad-na-knie-heupprothese>

Codewoord

In het kader van de huidige privacywetgeving moet je bij opname een codewoord doorgeven op de afdeling. Wanneer jouw familie contact opneemt met onze afdeling zullen zij dit codewoord moeten doorgeven om informatie te krijgen over jouw toestand.

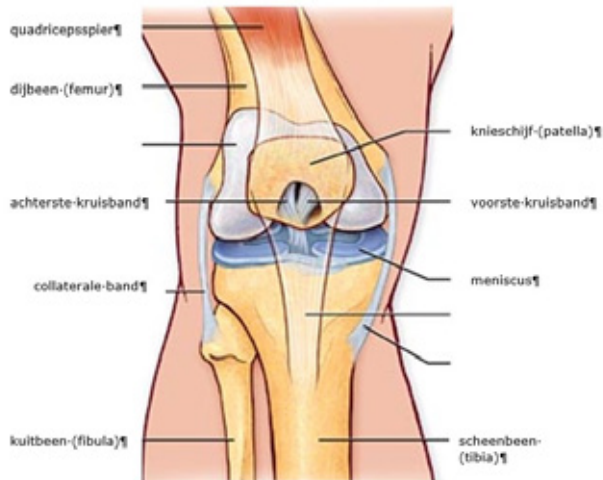
07 Algemene informatie over de knie

Het kniegewricht bestaat uit drie botuiteinden:

- de onderkant van het dijbeen;
- de bovenkant van het scheenbeen;
- de knieschijf.

De onderkant van het dijbeen en de bovenkant van het scheenbeen zijn bedekt met een gladde laag kraakbeen. Dat geldt ook voor de achterzijde van de knieschijf. Het kraakbeen is elastisch en vangt schokken en stoten op.

Tussen de botuiteinden van het dijbeen en het scheenbeen bevindt zich een meniscus aan de binnen- en aan de buitenzijde in de knie. De meniscus vermindert de wrijving.



Waarom een knieprothese?

De meeste patiënten met artrose van de knie ondervinden een geleidelijke toename van de klachten in de knie: deze wordt stijver en pijnlijker, vooral 's ochtends bij het opstaan (ochtendstijfheid) of bij langdurig zitten (de zogenaamde 'startpijn'). Stappen wordt hierdoor steeds moeilijker. Vaak treedt er een zwelling op van de knie en in bepaalde gevallen is er een afwijking van het been, een geleidelijke evolutie naar O-benen of X-benen.

Naarmate de pijnklachten en het functieverlies toenemen en medicatie en/of andere middelen (kinesitherapie, infiltraties in de knie) niet meer echt helpen, overwegen we om een ingreep uit te voeren.

Een knieprothese wordt geplaatst om:

- jou van de pijn te verlossen;
- het kniegewricht beter te laten bewegen, hoewel hier grenzen aan zijn o.a. omwille van de dikte van je bovenbeen, van de zwelling van de knie en van de prothese op zich.

De prothese

We vervangen de versleten uiteinden van het dijbeen en het scheenbeen door metalen prothesedelen. Daartussen komt een plastic schijfje dat de spanning tussen de prothesedelen in stand houdt en de wrijving vermindert. Soms is er slijtage aan een beperkt deel van het kniegewricht. Dan plaatsen we eventueel een gedeeltelijke (halve) prothese.



Bij aankomst in het ziekenhuis en na inschrijving aan de balie, krijg je je eerste identificatiearmbandje. Onze afdeling bevindt zich in de F-blok, op de eerste verdieping. Hier kom je terecht als je de paarse pijlen volgt.

Op de afdeling start de verpleegkundige met de eerste voorbereidingen. Je krijgt je tweede identificatiearmbandje met daarop je naam, geboortedatum, kamernummer en verpleegeenheid. Draag deze gedurende je volledige verblijf.

Bij een eventuele opname de avond voor de ingreep

- Mag je normaal eten en drinken tot middernacht.
- Wordt er eventueel een bloedonderzoek uitgevoerd ter controle van de stolling of ter voorbereiding van een mogelijke bloedtransfusie tijdens of na de ingreep.
- Mag je je thuis volledig wassen met iso-Betadine Uniwash.
- Geef je de ingevulde formulieren af (ziekenfonds, hospitalisatie, arbeidsongeschiktheid) aan de verpleegkundige.
- Wordt jouw anamnese en medicatieschema overlopen.

Bij een opname de dag van de ingreep

- Mag je de avond voor de opname het volledige lichaam thuis wassen met iso-Betadine Uniwash en de dag van de ingreep de voeten en de operatiestreek.
- Moet je de dag van de operatie nuchter zijn. Vanaf middernacht mag je niets meer eten of drinken. Onder nuchter verstaan we ook niet meer roken omdat roken een slechte invloed heeft op de botingroei.
- Wordt er eventueel een bloedonderzoek uitgevoerd ter controle van de stolling of ter voorbereiding van een mogelijke bloedtransfusie tijdens of na de ingreep.
- Geef je de ingevulde formulieren (ziekenfonds, hospitalisatie, arbeidsongeschiktheid) af aan de verpleegkundige.

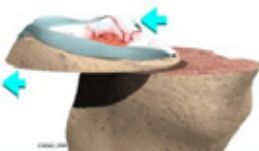
- Wordt jouw anamnese en medicatieschema overlopen.
- Wordt er, indien de anesthesist dit voorschrijft, een kalmeringsmiddel toegediend voor de operatie.
- Krijg je van de verpleegkundige een operatiehemd.
- Doe je je kunstgebit, bril/ contactlenzen en hoorapparaat uit.
- Verwijder je je haarspelden, juwelen, make-up, piercings. Nagellak en kunstnagels zijn niet toegestaan.
- Thuismedicatie wordt enkel gegeven op advies van de anesthesist of de behandelend orthopedist.
- Wordt er 1 TED-kous meegegeven naar de operatiezaal.

10 De ingreep zelf

De ingreep duurt 60 tot 90 minuten. Tijdens de ingreep vervangen we het zieke gewricht door een prothese. Een huidinsnijding op de voorkant van de knie legt het kniegewricht open.



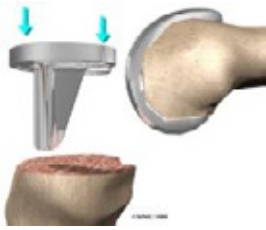
Eenmaal het gewricht is opengelegd, wordt het botoppervlak vrijgemaakt en het bovenste gewrichtsvlak (femur) met een speciale zaag klaargemaakt om het bot in de juiste vorm te snijden.



De achterzijde van het onderdeel dat het femorale gewrichtsvlak moet vervangen, heeft verschillende vlakke delen. Op het dijbeen worden overeenstemmende oppervlakken klaargemaakt om het femorale component aan te passen. Deze insnijdingen kunnen heel precies uitgevoerd worden dankzij speciale mallen. Het femorale component wordt vervolgens op het dijbeen vastgezet.



Het onderste gewrichtsdeel (tibia) wordt met een speciale zaag voorbereid om het bot in de juiste vorm te snijden. Het bovenste vlak van het scheenbeen wordt vlak afgezaagd met een lichte achterwaartse helling. Speciale mallen waarborgen dat ook dit snijvlak onder de juiste hoek staat voor de juiste uitlijning van het been.



Het tibiale component wordt in de klaargemaakte tibia vastgezet.



Indien de knieschijf (patella) vervangen moet worden, wordt ook deze vlak gezaagd, met een uitsparing die plaats maakt voor een doorgaans schijfvormig onderdeel.



Zodra alle componenten op hun plaats zitten, controleert de behandelende orthopedist of een goede beweeglijkheid bereikt werd. De totale knieprothese is dan geplaatst.

11 Na de operatie

Na de operatie blijf je nog een tijdje op recovery (ontwaakruimte) waar je gedurende een uur intensief bewaakt en gecontroleerd wordt. In totaal ben je ongeveer 3 à 4 uur van de kamer weg. Je familie moet zich hierover niet ongerust maken. Wanneer je terug op de kamer bent, mogen zij je steeds bellen op jouw GSM. Indien nodig kunnen ze ons steeds contacteren op het nummer 011 69 98 00. De verpleging vraagt hierbij steeds naar het codewoord.

12 Terug op de verpleegeenheid

- In de ontwaakzaal kreeg je reeds een waterijsje. Eénmaal terug op de kamer, mag je water drinken, op voorwaarde dat je in algemene goede toestand bent (niet misselijk, geen last van de narcose, ...).
- Na één uur krijg je een boterham.
- Het is niet ongewoon dat er misselijkheid of braken optreedt na de ingreep. Je krijgt hiervoor de nodige medicatie. Als je toch nog misselijk bent, meld dit dan zo snel mogelijk aan de verpleegkundige.
- Voor toediening van vocht en medicatie heb je een infuus. Er kan via deze weg ook een pijnpomp worden aangesloten. De pijnverpleegkundige komt bij je langs om de pijn te evalueren.
- Er wordt tijdelijk extra zuurstof toegediend via een neusbril.
- Na de lichte maaltijd helpt de kinesitherapeut, ergotherapeut of verpleegkundige je met de nodige hulpmiddelen om een eerste keer op te komen uit bed.
- Op de wonde zit een wondhelend waterdicht verband. Dit verband mag dichtgelaten worden tot de hechtingen verwijderd worden, tenzij het bebloed is.
- Je krijgt gedurende 4 weken een spuitje in de buik om een trombose of embolie te voorkomen. Deze spuitjes kan je ook zelf toedienen na een oefenmoment samen met de verpleegkundige.

13 De volgende dagen

De eerste dag na de ingreep

- De verpleegkundige helpt je met de dagelijkse hygiëne aan de wastafel.
- Het wattenverband wordt verwijderd.
- Maximum 3x/ dag wordt een ijsapplicatie voorzien om zwelling en pijn te verminderen.
- De steunkousen worden aangedaan en deze moet je de komende 4 weken dag en nacht dragen.
- De kinesist en de ergotherapeut begeleiden je verder bij je revalidatie.

De tweede dag

- Tijdens de ochtend zal er een bloedafname gebeuren.
- We begeleiden je naar de wastafel om zelfstandig de hygiënische zorgen uit te voeren.
- Het infuus en de pijnpomp worden verwijderd (kan eventueel ook op de eerste dag).

De opnameduur schommelt rond drie dagen, afhankelijk van de post-operatieve evolutie van de knie, de wonde enerzijds en van de thuissituatie anderzijds.

De revalidatie bestaat uit kinesitherapie en ergotherapie. Het is noodzakelijk om tot de dag van de operatie goed te blijven bewegen.

Wat breng je mee?

- krukken;
- lange schoenaantrekker met haakje;
- gesloten schoenen, liefst niet te nauw.

De revalidatie wordt zo snel mogelijk na de operatie gestart. Na het plaatsen van de knieprothese worden de oefeningen en de knieregels onder begeleiding van de kinesitherapeut en ergotherapeut uitgelegd. Dit is ook allemaal terug te vinden in de brochure van de knieprothese die je na de operatie wordt overhandigd.

Wat wordt er geoefend tijdens je opname?

- Buigen en strekken van de knie.
- March krukken/ rollator.
- Transfer in/ uit bed, in/ uit auto.
- Training zelfstandigheid.
- Educatie.

Welke revalidatiedoelstellingen moet je bereikt hebben om het ziekenhuis te mogen verlaten?

- Zelfstandig stappen met hulpmiddel.
- Trap of step kunnen doen.
- Zelfstandig in en uit bed kunnen.

Na je ontslag uit het ziekenhuis moet je thuis kinesitherapie volgen. Hiervoor krijg je een voorschrift mee. De herstelperiode duurt 3 tot 6 maanden. Het is belangrijk om regelmatig te oefenen, maar overdrijf niet!

15 Sociale dienst

De sociaal werker komt tijdens je ziekenhuisopname langs om samen met jou te bekijken of er nog thuiszorgnoden zijn. Je kan voordien al heel wat zaken zelf (of door je familie) regelen:

- thuisverpleging;
- kinesitherapeut;
- thuiszorgdiensten (bijvoorbeeld: gezinshulp, poetshulp, dienst voor warme maaltijden, ...);
- hulpmiddelen: bijvoorbeeld een ziekenhuisbed (indien nodig best voor de opname te regelen).

Je kan deze diensten zelf contacteren. Heb je hiervoor hulp nodig, neem dan contact op met je mutualiteit of de sociale dienst van het ziekenhuis (tel.: 011 69 91 40).

16 Ontslag

Voor ontslag krijg je nog anti-trombosemedicatie toegediend in het ziekenhuis.

Bij het verlaten van het ziekenhuis worden de nodige documenten meegegeven:

- je ontslagbrief voor de huisarts;
- je voorschrift voor de kinesitherapeut;
- je voorschrift voor de apotheek;
- je voorschrift voor de thuisverpleging;
- je verpleegkundige ontslagbrief waarop de medicatie en de nodige richtlijnen genoteerd staan;
- een aanvraagformulier voor een bloedafname;
- de nodige afspraken voor controle bij je behandelende orthopedist;
- eventuele documenten met betrekking tot de werkgever, mutualiteit, verzekeringsmaatschappij, ...

In het kader van kwaliteitscontrole nemen we na ontslag telefonisch contact op om je opname en ontslag te overlopen. Indien je dit niet wenst, kan je dit weigeren. Je kan zelf ook steeds contact opnemen met de afdeling indien je nog vragen hebt: 011 69 98 00.

17 Waarschuwingstekens voor de thuissituatie

Ernstige complicaties zijn zeldzaam. In volgende gevallen moet je echter opnieuw contact opnemen met onze dienst:

- slecht helende wonde: letten op drainagevocht, roodheid, warmte, ...
- pijn of zwelling ter hoogte van de wonde of de kuit (risico op flebitis);
- toenemende pijn en pijnlijke oefeningen;
- koorts $\geq 38,5^{\circ}$ C of algemeen onwel zijn;
- neurologische uitval.

Vragen?

Contacteer in eerste instantie je huisarts. Indien de huisarts je doorverwijst of niet bereikbaar is, kan je contact opnemen met:

afdeling F1

tel.: 011 69 98 00

secretariaat orthopedie dr. Mievis/ dr. Janssen

tel.: 011 33 42 86

secretariaat dr. Bollars

tel.: 011 69 96 60



Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden

t 011 69 91 11 • f 011 69 91 10

info@stzh.be • www.sint-trudo.be