

Ontslagadviezen na voorste kruisband reconstructie

- Als de behandeling onder narcose heeft plaatsgevonden is het raadzaam op de dag van de behandeling licht verteerbaar te eten. De volgende dag kunt u weer alles eten en drinken.
- De eerste dag na de operatie mag het drukverband eraf en moet u gaan starten met de tubigripkous.
- De gaasjes op de wondjes mag u de volgende dag verwijderen, samen met het drukverband en vervangen door pleisters. Deze kunt u zelf kopen bij drogist of apotheek.
- Als er in een pleister veel bloed zit, dan deze pleister vervangen door een schone pleister. De wond mag niet nat worden.
- 2 weken tubigripkous overdag dragen (om zwelling in de knie en kuit te beperken) en 's nachts kous uitdoen.
- 3 keer per dag 20 minuten koelen (bijvoorbeeld na het oefenen) met behulp van een coldpack. De coldpack niet rechtstreeks op de huid aanbrengen, maar verpakken in een washandje of theedoek.
- Douchen mag de dag na de operatie.
- 2 weken niet baden of zwemmen.
- Er zijn 2 soorten hechtingen (stofachtig en doorzichtig) en beide soorten zijn oplosbaar. De stofachtige lossen eerder op dan de doorzichtige hechtingen.
- Mobiliseren met krukken volgens afspraak.
- Zwelling van het been is vaak een teken van te veel activiteit. Geef het been meer rust.
- Bij lang zitten het been hoog leggen.
- Na een aantal dagen kan er een flinke bloeding zichtbaar worden (blauw/zwart/paars van kleur). Dit is normaal bij deze operatie.
- Op de bloeding kunt u Arnica gel of zalf smeren om het genezingsproces te bevorderen.
- Autorijden in overleg met fysiotherapeut, als krukken niet meer nodig zijn.
- Na 1 week afspraak met eigen fysiotherapeut maken. Indien het mobiliseren moeilijk gaat, dan deze afspraak zonodig vervroegen.
- De controle afspraak staat binnen 3 werkdagen voor u klaar in het patiëntenportaal MijnMMC of de afspraak wordt u toegestuurd. Zo niet, dan belt u naar de polikliniek orthopedie (040) 888 8600.
- Voor deze controleafspraak (na $\pm$ 6 weken) wordt er die dag ook een röntgenfoto van de knie gemaakt.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

- De eerste 3 dagen na de operatie gebruikt u de medicatie die u vanuit het ziekenhuis heeft meegekregen. Daarna mag u bij pijnklachten 3 tot 4 x daags 2 tabletten paracetamol à 500 mg innemen.

Neem contact op:

- bij toenemende pijnklachten die niet verminderen na het innemen van pijnstillers
- bij temperatuur boven 38,5 °C
- bij een hevig bloedende of niet sluitende wond
- bij toenemende roodheid of zwelling rondom de wondjes of als er pus of vuil uitkomt
- bij een dik, glanzend en pijnlijk onderbeen

Heeft u vragen:

- **Op de dag van opname** kunt u tot 19.00 uur contact opnemen met de Dagbehandeling: (040) 888 92 80.
- **Tussen 19.00 en 08.30 uur** kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp: (040) 888 88 11.
- **Na de dag van opname** kunt u contact opnemen met de polikliniek Orthopedisch Centrum: (040) 888 86 00.