

## Instructies voor thuis na een voorste kruisband (reconstructie)

U staat op het punt onze kliniek te verlaten na een operatie van de voorste kruisband (reconstructie). Voor een optimale nazorg hebben wij de belangrijkste punten voor u op een rij gezet. Bij vragen, onduidelijkheden of als u zich zorgen maakt, schroom dan niet om contact op te nemen met onze verpleegafdeling. Wij zijn binnen kantooruren bereikbaar op telefoonnummer: **085-0600854**. Ook is er in de CARO-app veel informatie terug te vinden.

In het weekend zijn wij gesloten, bij spoed mag u contact opnemen met het bovenstaande telefoonnummer. Onder spoed verstaan wij gezondheidsklachten die niet kunnen wachten tot de volgende werkdag. Bijvoorbeeld: hevig bloedverlies, hoge koorts, heftige pijn of als u zo ongerust bent dat u een medisch advies wilt vragen.

## Medicatie

Thuis mag u de volgende medicatie gebruiken:

Medicijn	Dosering	Tijden	Stopdatum
Paracetamol	1000 Mg	08:00 - 12:00 - 18:00 – 22:00	Als de pijn dragelijk voor u is.
Diclofenac	50 Mg	08:00 – 15:00 – 22:00	1 week na de operatie
Pantozol	40 mg	08:00	Zolang u de diclofenac gebruikt
Fraxiparine	0,3 ml	20:00	2 weken na de operatie
Oxynorm	10 mg	Zo nodig, max 6 keer per dag	

- Paracetamol 4 x daags 1000 mg om 8:00 - 12:00 - 18:00 - 22:00 uur (Pijnstilling)
- Diclofenac 3 x daags 50 mg om 8:00 – 15:00 – 22:00 uur (pijnstilling)
- Pantozol 1 x daags 40 mg om 8:00 uur (maagbeschermer, zolang u de diclofenac gebruikt.)
- Fraxiparine 1 x daags 0.3 ml om 20:00 uur gedurende 3 weken (tegen trombose)
- Oxynorm 10 mg zo nodig bij pijn gebruiken mag a 4 uur (pijnstilling)

## Overige instructies

### Wondverzorging:

Op het moment dat u naar huis gaat heeft u nog een drukverband om u knie. Deze mag u 48 uur na de operatie zelf verwijderen, net zoals de pleisters op de wondjes.

Doe dit voorzichtig, het verband/pleisters kunnen vastplakken aan de wondjes, u kunt ze makkelijker verwijderen door ze een beetje vochtig te maken.

U krijgt van de verpleegkundige een kous en gaas mee naar huis wat u na het verwijderen van het drukverband om kan doen.

Als de wond droog is hoeft er geen kous/gazen meer op de wond, laat deze fijn aan de lucht drogen.

Na de operatie kan u been flink dik worden, dit is normaal en kan enkele weken duren voordat u been weer slank is. Blijf u been vooral goed bewegen dit zorgt ervoor dat u been sneller slanker wordt.

### **Douchen:**

Wanneer u nog een drukverband om u heen heeft kunt u deze afplakken met bijvoorbeeld een vuilniszak zodat u toch kunt douchen, het is verstandig om de wondjes 5 dagen droog te houden. Hierna kun je weer normaal douchen indien de wond droog is. U mag niet baden/zwemmen in verband met infectiegevaar, dit mag na 6 weken weer.

### **Mobiliseren:**

U mag het been volledig belasten, tenzij de specialist anders heeft aangegeven. In de kliniek heeft u geleerd om de eerste stappen te lopen. Thuis kunt u verder oefenen met de fysiotherapie. U krijgt tijdens de opname een verwijsbrief voor de fysiotherapeut mee.

### **Wanneer moet u met ons contact opnemen?**

Neemt u in de volgende gevallen altijd contact op met onze verpleegafdeling:

- Indien wondlekkage tot 5 dagen na de operatie;
- Indien de wond pijn, rood en vurig is;
- Indien u koorts heeft boven 38.5 graden;
- Indien u ongerust bent en een medisch advies wilt vragen.

Als u vragen heeft, schroom dan niet om contact op te nemen met onze kliniek.





### Algemeen

085 0600 855  
info@mkvelsen.nl

**Openingstijden**  
Maandag t/m vrijdag van  
08.00 uur tot 18.00 uur

### Polikliniek

085 0600 853  
polikliniek@mkvelsen.nl

**Openingstijden**  
Maandag t/m vrijdag van  
08.30 uur tot 12.30 uur en  
van 13.00 uur tot 16.30 uur

### Verpleging

085 0600 854  
verpleging@mkvelsen.nl

**Bezoekuren**  
Alle dagen van  
10.30 uur tot 12.00 uur en  
van 14.30 uur tot 20.00 uur

Leeghwaterweg 1b | 1951 NA Velsen-Noord | [www.mkvelsen.nl](http://www.mkvelsen.nl)

