

Je onderging onlangs een operatie aan je voorvoet. Volg de volgende richtlijnen om je herstel te bevorderen.

## Hoogstand

Houd de voet hoger dan je knie en heup.



## IJs

Leg drie tot vier keer per dag ijs op het verband (vooral de eerste week). Je kan ijszakken vrijblijvend in het ziekenhuis aankopen.

## Pijnmedicatie

Tijdens je opname in ons ziekenhuis bestrijden en meten we je pijn. Lees daarvoor de folder over pijnbestrijding. Vraag ernaar bij een verpleegkundige.

Na je opname neem je thuis best pijnstillende medicatie. Volg daarbij de volgende richtlijnen.

- Neem tot maximaal vier keer per dag 1 gram paracetamol in.

- Je kan ook ontstekingsremmers innemen tenzij je hiervan maaglast krijgt
- In nood ken je tramadol innemen maar wees voorzichtig bij duizeligheid of stop bij misselijkheid
- Zo mogelijk kan je de pijnstillende medicatie af bouwen na enkele dagen.

## Verband

Laat het verband dicht tot je eerste controle (twee weken na de ingreep).

## Verplaatsen

Na de operatie draag je, tenzij je ligt, steeds een bunion boot (zie foto) ter ondersteuning van je voorvoet.



Gedurende de eerste twee weken na je operatie verplaats je je ook met krukken, zodat je niet hoeft te steunen op je (voor)voet. Vanaf de derde week na de ingreep kan je je met één kruk, langs de andere zijde dan de geopereerde, verplaatsen en daarbij gedeeltelijke steunen op je voet. Zolang je de boot of krukken nodig hebt mag je voor de verzekering niet met de wagen zelf rijden

## Preventie diep veneuze trombose

Via de thuisverpleging wordt een subcutane inspuiting gegeven, dit volgens voorschrift van de arts. Meestal één keer per dag gedurende tien dagen.

Indien je bloedverduuners als thuismedicatie neemt, verwittig je de behandelende arts vóór de operatie.

## Contact

Neem contact op met de afdeling orthopedie bij koorts, niet te stillen pijn en/of onwel zijn.

## Tot slot

Als je na het lezen van deze folder nog vragen hebt, kan je contact opnemen met je behandelende arts of met de verpleegkundige van de afdeling.

Nuttige telefoonnummers:

Afdeling heelkunde: 09 387 71 60

Secretariaat orthopedie: 09 387 70 65



## Instructies na een voorvoetreconstructie



6052 3410 – november 2021

