



## Instructies na een hallux valgus / hallux rigidus operatie

### Opname:

Op de raadpleging wordt afgesproken of de ingreep via dagopname zal gebeuren of via hospitalisatie met één overnachting.

### Verdoving:

Met de anesthesist wordt afgesproken of de ingreep onder algemene narcose gebeurt of met een ruggenprik. Tevens wordt meestal een injectie in de knie of enkel gegeven voor extra pijnstilling (pop-/enkelblok).

### !!! RUST, HOOGSTAND, IJS !!! :

Het is in de beginperiode heel belangrijk dat u zich hieraan houdt. Door de operatie zal uw voet opzwellen. Wanneer u de voet laat afhangen en te veel activiteiten doet, zal de zwelling erger worden met pijn tot gevolg. **Hoogstand** is dus erg belangrijk.

Daarnaast kan om de 4 tot 6 uur gedurende een 20-tal minuten een **ijszakje** op het verband of gips gelegd worden. Hiermee vermindert de pijn en zwelling.

Hoe strikter dit in de beginperiode nageleefd wordt, hoe minder zwelling er zal ontstaan en hoe sneller de revalidatie zal verlopen. Controleer of uw voet nog opzwellt en pas indien nodig uw activiteiten aan. Hoe minder de zwelling, hoe meer u kan doen.

Indien u een prik in de knie kreeg, kan het tot 24 uur duren vooraleer het effect hiervan is uitgewerkt. *U voelt dus geen pijn*, het is echter ook in deze gevallen heel belangrijk de voet omhoog te houden en met de pijnstilling te starten (zie verder).

### De operatiewonde:

Na de operatie wordt uw voet ingepakt in een wattenverband en meestal een gips. Deze wordt na +/- 7 dagen verwijderd. Dan gebeurt ook de eerste wondzorg waarbij er opnieuw een verband wordt aangelegd. Dit verband mag gesloten blijven tot de volgende controle, 2 weken na de operatie. Dan worden de hechtingen verwijderd door de huisarts of thuisverpleegkundige. Daarnaast krijgt u bij de eerste controle een afneembaar verband (**Darco**) om de stand van de teen te behouden gedurende 5 weken. Dit verband dient u continu te dragen, maar het mag verwijderd worden om de voet te wassen en af en toe de teen te bewegen zodat hij niet te veel verstijft. Indien de teen werd vastgezet (**artrodese**), is dit verband niet nodig.

Twee dagen na het verwijderen van de hechtingen is de huid voldoende genezen om een *bad of douche* te nemen. Ook kunnen vanaf nu *warm/koud baden* toegepast worden tegen de zwelling. Indien er ook een operatie voor **hamertenen** gebeurde, zitten er pinnetjes in uw tenen. In dit geval dient u te wachten met een bad of douche tot deze pinnetjes verwijderd zijn (4 – 6 weken).

### Gips en bunion boot:

Meestal wordt voor uw comfort een gips aangelegd. Door de popblok heeft u de eerste 24 uur meestal geen controle over uw voet en kunt u struikelen. Daarnaast verplicht de gips om voldoende te rusten. U mag op deze gips niet steunen en u dient met krukken te stappen. Indien de gips te veel spant, kan het nodig zijn het verband te laten openknippen.

Bij de eerste wondcontrole (na +/- 7 dagen) wordt de gips vervangen door een speciale laars (**bunion boot**) waar u wel mee mag stappen. Deze schoen dient 5 weken gedragen te worden bij het stappen. 's Nachts mag deze uitgelaten worden.

### **Pijnstilling:**

Het is belangrijk de medicatie in te nemen wanneer u de pijn voelt opkomen. Het heeft geen zin te wachten met pijnstilling tot de pijn te ernstig wordt, het zal dan veel moeilijker zijn de pijn weer op een comfortabel niveau te krijgen. De hevigste pijn ervaart u meestal de eerste 3 dagen na de ingreep. Nadien kunt u de pijnstilling meestal verminderen.

De volgende medicatie kan worden voorgeschreven (individueel aangepast).

- Paracetamol 1 gram (bv. Dafalgan forte, Algostase; ...)
  - Inname : 3 - 4 X 1 per dag (om de 6 uur)
  - Neveneffecten : zelden
- Ibuprofen 600 mg (bv. Brufen 600; ...)
  - Inname : 2 X 1 per dag (om de 12 uur)
  - Neveneffecten : maaglast, maagzweren
- Vaak wordt Omeprazole 20 mg 1 x 1dag voorgeschreven als maagbeschermer
- Tramadol (bv. Tradonal Odis 50 mg; ...)
  - Inname : 3 X 1 per dag (om de 8 uur)
  - Neveneffecten : misselijkheid

*Deze medicatie mag onderling gecombineerd worden. Bij ernstige pijn is het dus toegestaan om 4 x Paracetamol én 2 x Ibuprofen én 3 x Tramadol Odis **per dag** in te nemen !*

### **Trombose:**

Na een operatie van de voet kunnen er stolsels in de aders ontstaan. Om dit te voorkomen worden **sputjes heparine** voorgeschreven (bv. Clexane, Fraxiparine, ...). Deze spuitjes moeten dagelijks op hetzelfde tijdstip worden toegediend (zelf / thuisverpleging). De dosis en duur van de behandeling wordt bepaald aan de hand van uw risicoprofiel (leeftijd, gewicht, geslacht, roken, de anticonceptiepil, ...). Naast de injecties is het belangrijk de **tenen te bewegen** en de kuitspieren regelmatig op te spannen. Dit bevordert de bloedcirculatie waardoor de kans op een trombose vermindert.

Ondanks deze maatregelen kan er soms toch nog een trombose optreden. De klachten zijn meestal: ernstige pijn in de kuitspier en ernstige zwelling van het volledige onderbeen. Indien deze klachten zich voordoen dient u contact op te nemen met uw behandelend chirurg of huisarts.

### **Schoenen:**

Na zes weken mag u een normale, comfortabele (sport) schoen dragen. Meestal duurt het nog een zestal weken voordat alle schoenen gedragen kunnen worden.

### **Controles:**

- +/- 7 dagen: eerste wondcontrole op de raadpleging Orthopedie
- 2 weken: verwijderen van de hechtingen (huisarts of thuisverpleging)
- 6 weken: controle met röntgenfoto, verwijderen van de pinnetjes bij hamertenen.
- 12 weken: controle indien nodig

### **Nuttige telefoonnummers:**

- Tijdens kantooruren: raadpleging Orthopedie ASZ: 053/76 49 14.
- Buiten kantooruren: Spoedgevallen ASZ : 053/76 40 06.