



INFORMATIE OVER

Heupoperatie of knieoperatie: adviezen voor herstel

U werkt thuis aan uw herstel na een heupoperatie of knieoperatie. Wij helpen u met deze instructies en adviezen. U leest ze in deze folder.

Wondverzorging

- Na een heupoperatie (nieuwe heup): dek de wond af met een pleister als de wond nog lekt. Is de wond droog? Dan is afdekken niet nodig en is douchen toegestaan.
- Na een heupoperatie (nieuwe heup) via de voorste benadering: de wond is afgedekt met een speciale pleister die 14 dagen moet blijven zitten. Douchen is toegestaan met deze pleister.
- Na een knieoperatie (nieuwe knie): Dek de wond af met een pleister, houd hierbij uw knie gebogen. Is de wond droog? Dan is afdekken niet nodig en is douchen toegestaan.

Hechtingen

- Na een heup- of knieoperatie worden na 12-14 dagen de hechtingen verwijderd door uw huisarts of de verpleegkundige op de polikliniek. U dient zelf een afspraak te maken voor het verwijderen van de hechtingen.
- Bij een heupoperatie via de voorste benadering worden oplosbare hechtingen gebruikt.

Pijnbestrijding

- Paracetamol 4 keer daags 2 tabletten van 500mg.
- Arcoxia 1 keer daags 1 tablet van 60mg / 90mg/ 120mg gedurende dagen.
- Anders namelijk: (volg voorschrift van uw arts)

Mobiliteit

Na een heupoperatie: tijdens uw verblijf in het ziekenhuis heeft de fysiotherapeut u verteld welke bewegingen u strikt moet vermijden. Bij een heupoperatie via de voorste benadering

mag het geopereerde been niet ver naar achteren worden bewogen in combinatie met het naar buiten draaien van de voet.

De eerste weken gebruikt u een loophulpmiddel. U dient zelf een afspraak te maken met een fysiotherapeut voor de revalidatie na uw opname. De fysiotherapeut in het ziekenhuis geeft een overdracht mee voor uw eigen fysiotherapeut.

Trombose voorkomen

U bent onder controle bij de trombosedienst en gebruikt uw eigen antistollingsmedicatie. U krijgt geen extra medicatie om trombose te voorkomen.

U krijgt het medicijn Apixaban, 2 keer per dag 2,5 mg om trombose te voorkomen. Hier start u mee de ochtend na de operatie. Deze medicatie moet u tot 28 dagen na de ingreep gebruiken.

Neem uw medicijnen in volgens de aanwijzingen op het etiket. Heeft u vragen over het gebruik van de medicijnen of last van bijwerkingen? Stop niet met de behandeling. Neem contact op met uw arts om een oplossing te zoeken voor uw probleem.

Werkhervatting, autorijden en sport

- Sporten: 6-8 weken na de operatie kunt u beginnen met sporten. Pas uw activiteiten aan zolang u nog pijn voelt. Sporten met een hoge piekbelasting (zoals tennissen) start u pas 12 weken na de operatie.
- Werk: bespreek met de bedrijfsarts wanneer u begint met werken.
- Autorijden: 8 weken na de operatie is autorijden toegestaan. Loopt u dan nog met krukken? Dan kunt u het autorijden beter uitstellen. Als bestuurder bent u zelf verantwoordelijk voor de veiligheid.

Complicaties

Na een operatie is er altijd een kans dat er een complicatie optreedt. Neem contact op met de polikliniek orthopedie als u zich zorgen maakt over:

- Extreme toename van pijnklachten
- Temp > 38,5 of hoger (rectaal gemeten)

- Extreme roodheid van het wondgebied
- Het lekken van de wond (langer dan 14 dagen na de ingreep)

Bij complicaties in de avonduren of in het weekend neemt u contact op met de huisartsenpost of de spoedeisende hulp.

Schrikt u niet van een zwelling, zelfs tot aan de enkel of voet. Dit is een normaal verschijnsel na de operatie. De zwelling vermindert na enkele weken.

Nacontrole op de polikliniek

Na ongeveer 8 weken na de operatie krijgt u een nacontrole afspraak. Hier wordt een röntgenfoto gemaakt op de polikliniek.

Voor de nacontrole meldt u zich eerst bij de polikliniek radiologie. U levert het aanvraagformulier in en laat een röntgenfoto maken. Het maken van de foto neemt ongeveer een half uur in beslag.

U meldt zich vervolgens op het afgesproken tijdstip bij de polikliniek orthopedie. Tijdens de nacontrole adviseren wij u over het herstel na de operatie. Stel gerust vragen, zoals: Wat mag ik thuis wel en niet doen? Wanneer mag ik weer werken?

Bent u verhinderd?

Heeft u een belangrijke reden waarom u niet kunt komen op uw afspraak? Neem dan zo snel mogelijk contact met ons op.

Afdelingen

Orthopedie polikliniek

Telefoonnummer 020-634 6556

Route 20



<https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/heupoperatie-of-knieoperatie-advies-voor-herstel/heupoperatie-of-knieoperatie-advies-voor-herstel>

Deze download is gemaakt op 23-09-2026 om 03.41 uur.