

De tweede dag na de operatie

- Verwijder zelf het verband en plak pleister over de wondjes. Draag de steunkous alleen overdag.
- Doe de draagdoek zo veel mogelijk af. Probeer de arm zo normaal mogelijk te gebruiken.
- Douchen is weer toegestaan, maar ga nog niet in een ligbad. Plak wel steeds droge pleisters over de wondjes.

De volgende dagen

- Gebruik de draagdoek niet meer. U mag alles weer doen.
- -Baden mag weer vanaf een week na de ingreep.

Pijn en zwelling

Om pijn en zwelling te bestrijden neemt u op de avond na de operatie 1 tablet Meloxicam (= Movicox) 7,5 mg. Eventueel neemt u de volgende dag nog één tablet. Overleg bij maagklachten met uw huisarts of neem in plaats hiervan het middel paracetamol. Dit kunt u zonder recept bij drogist of apotheek kopen.

De nacontrole.

Er wordt een controle-afspraken voor de polikliniek gemaakt, voor het verwijderen van hechtingen, ongeveer 10 dagen na de ingreep.

Welke afwijkingen zijn tijdens de operatie gevonden?

Bij de operatie zijn de aangekruiste afwijkingen bij u gevonden:

- Geen afwijkingen in het gewricht.
- Slijmvlies irritatie en/of inklemming.
- Beschadiging van het gewrichtskraakbeen.
- Losse kraakbeen stukjes.
- Beschadiging van een gewrichtsband.
- Bot aangroeisels.
-

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de poli Orthopedie.

Telefoon: 0495 - 57 21 61.

Buiten kantooruren kunt u voor vragen terecht bij de afdeling Spoedeisende Hulp.

Telefoon: 0495 - 57 26 10.



Instructies na een inkijkoperatie van de elleboog

Poli Orthopedie
Route 16

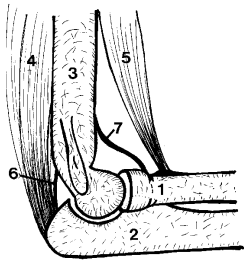
R331.16 2001-05

1012622

Vogelsbleek 5
6001 BE Weert
T. 0495 - 57 21 00
www.sjgweert.nl

Er is bij u een inkijkoperatie (arthroscopie) van de elleboog verricht. In de folder "Inkijkoperatie van de elleboog" heeft u uitleg gekregen over deze operatie. De arts zal u bij het controlebezoek uitleggen wat er precies is gedaan en wat dat voor u betekent.

De anatomie van de elleboog.



1. Spaakbeen
2. Ellepijp
3. Bovenarmsbeen
4. Driebuiksspier en –pees (triceps)
5. Tweebuiksspier en –pees (biceps)
6. Achterste gewrichtskapsel
7. Voorste gewrichtskapsel

Het bovenarmsbeen vormt een scharniergewricht met de ellepijp. Het spaakbeen kan zowel scharnieren met het bovenarmsbeen als om zijn eigen as draaien. Hierdoor kunt U niet alleen de elleboog buigen en strekken, maar ook de onderarm draaien. Het spaakbeen heeft hiervoor zowel een gewrichtsvlak met het bovenarmsbeen als een met de ellepijp. De driebuiksspier (triceps) strekt de elleboog. De tweebuiksspier (biceps) buigt de elleboog.

Welke behandelingen zijn mogelijk?

Bij kraakbeen beschadigingen

Indien de huid wordt beschadigd, groeit deze weer zelf aan en vormt vaak een litteken. Kraakbeen kan dat niet. Beschadigingen in kraakbeen genezen dus ook niet vanzelf. Dat geldt dus ook voor het kraakbeen in de elleboog. Indien er grote kraakbeen beschadigingen worden vastgesteld, zal de specialist proberen deze onregelmatigheden wat gladder te maken. Ook zal hij eventuele losse stukjes kraakbeen uit het gewricht verwijderen. Losse stukjes kraakbeen kunnen anders bij het bewegen bekneld raken en dan nog meer schade aanrichten.

Bij slijmvlies beknelling

Soms is er sprake van overmatig gezwollen slijmvlies. Ook dit slijmvlies kan bekneld raken en pijnklachten geven. Indien er inklemmend slijmvlies wordt gezien, zal dit teveel aan slijmvlies worden verwijderd.

Bij botaan groei

Indien er goedaardige botwoekeringen (osteofyten) worden vastgesteld, zal de specialist proberen deze af te slijpen. Soms is het echter nodig om (met een extra operatie) via een klein sneetje het gewricht open te maken om de botwoekering te verwijderen.

Hoe kunt u klachten na de operatie beperken?

Het is zeer belangrijk dat u zich aan de onderstaande instructies houdt. Op die manier kunt u de klachten na de operatie beperken.

De dag van de operatie

- Houdt de dag van de operatie volledig rust.
- Houdt de draagdoek (mitella) de gehele dag en nacht om. Eventueel kunt u de arm 's nachts op een kussen steunen. Laat het verband zitten.
- Omdat bij de operatie het gewricht schoon wordt gespoeld, kan er ná de operatie nog wat vocht uit de wondjes komen. Ook kunnen wat druppels bloed in dit vocht zitten, waardoor het lijkt of u (veel) bloed verliest. Meestal valt het echte bloedverlies wel mee. Leg 's nachts voor de zekerheid een absorberende doek (bijvoorbeeld een handdoek) in uw bed, zodat uw bed niet vuil wordt.
- Soms kan de hand of onderarm wat opzwellen.

De eerste dag na de operatie

De dag na de operatie mag u de elleboog gaan bewegen. Om verstijving te voorkomen is regelmatig oefenen noodzakelijk! Fysiotherapie is niet nodig.

Haal elke twee uur de arm uit de mitella en strek de elleboog 1x zo ver mogelijk. Buig hierna de elleboog weer en maak een vuist. Houdt deze vuist 10 tellen vast en laat dan weer los. Strek hierna de vingers geheel en houdt dit weer 10 tellen vol. Herhaal dit knijpen en strekken 3x.



Hierna oefent u de schouder door deze gedurende 1 minuut in kringen rond te zwaaien (zie tekening). Maak de kringen steeds groter, zowel linksom als rechtsom. Neem daarna weer rust met de arm in de mitella.