

# Wat patiënten willen weten

Binnen nu en twee maanden krijg ik een knieprothese. Hoe kan ik me daar zo goed mogelijk op voorbereiden?

Vanuit het ziekenhuis krijgt u informatie mee. Neem deze op uw gemak door, het liefst samen met iemand anders.

#### Algemene tips:

- Zijn er zaken die u thuis moet regelen? Kan iemand u na de operatie helpen bij de boodschappen, koken, het huishouden? Vries eventueel een aantal maaltijden in.
- Heeft u na de operatie krukken nodig? Regel ze alvast en oefen er al mee; bijvoorbeeld met uw fysiotherapeut. Leg thuis losliggende kleedjes en dat soort zaken weg, dan kunt u er niet over vallen.
- Rookt u? Als u stopt met roken, geneest u straks beter.

Ik heb al jaren last van mijn schouder, toch zie ik er erg tegenop om naar de dokter te gaan. Ik heb gewoon geen tijd en zin in zo'n heel traject. Wat adviseert u mij?

Uw huisarts kan de schouderklachten beoordelen. Als het nodig is, verwijst hij u naar de fysiotherapeut. De meeste schouderklachten hebben te maken met spieren of pezen. Beweegadvies en enkele oefeningen die u ook thuis kunt doen, kunnen al verbetering geven. Alleen als het probleem uitgebreider is of hardnekkig, krijgt u een verwijzing naar de orthopedisch chirurg. Meestal gaat u dan naar een spreekuur voor schouderproblemen. Het bezoek aan de specialist en het extra onderzoek, zoals een echo, gebeurt dan op dezelfde dag. Zo weet u snel meer over uw klachten en wat er eventueel aan gedaan kan worden. NB zulke 'specialistische spreekuren' zijn er steeds vaker, bijvoorbeeld voor schouderproblemen, voor sportblessures of voor liesblessures. Er zijn ook steeds vaker spreekuren voor mensen met een chronische aandoening, zoals voor mensen met artrose, diabetes of (niet aangeboren) hersenletsel. Soms kijkt ook een andere behandelaar mee, bijvoorbeeld een fysiotherapeut.

Al van jongs af aan is onze zoon heel lenig. Hij voetbalt graag en fanatiek. Is dat wel goed voor zijn enkels en knieën?

Sporten en bewegen is vrijwel altijd goed. Het houdt spieren en botten sterk. Voor mensen die heel erg lenig zijn, is de kans op sportblessures groter. Dat geldt voor de enkels en knieën, maar ook voor de heupen, rug, schouders en andere gewrichten. Gerichte training helpt blessures voorkomen. Het niveau van de wedstrijden en of ze op gras of kunstgras worden gespeeld, is ook belangrijk. Veel verenigingen werken samen met een sportfysiotherapeut of een sportarts; hij geeft uw zoon een goed advies.

Mijn orthopeed is een AIOS, zei ze. Ze vertelde dat ze in opleiding is. Wat betekent dit precies? En krijg ik dan wel de juiste behandeling?

AIOS staat voor: Arts in Opleiding tot Specialist. Een AIOS heeft al zes jaar algemene geneeskunde gestudeerd. De specialisatie tot orthopedisch chirurg duurt ook zes jaar. Een orthopedisch chirurg heeft dus in totaal twaalf jaar gestudeerd. Tijdens de zes jaar specialisatie leert een AIOS alles op het gebied van orthopedie: uit boeken én in de praktijk. Dit gebeurt altijd onder begeleiding van zeer ervaren orthopedisch chirurgen. U krijgt dus zeker de juiste behandeling!

Meer vragen en antwoorden staan op pagina 20, 34 en 48.

Heeft u een andere vraag? Uw orthopedisch chirurg of huisarts geeft antwoord.

Of u stelt uw vraag via [www.zorgvoorbeweging.nl/contact](http://www.zorgvoorbeweging.nl/contact)