



# Fit naar uw ingreep

informatie voor patiënten

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| INLEIDING                      | 3  |
| GEZONDE VOEDING                | 4  |
| ALCOHOLGEBRUIK                 | 5  |
| ROKEN OF VAPEN                 | 6  |
| MEDICATIEGEBRUIK: PIJNSTILLING | 8  |
| ACTIVITEITEN                   | 9  |
| GEWICHT                        | 12 |

Voor, tijdens en na uw opname hebt u zelf een belangrijke rol in uw herstel. Een actieve voorbereiding op uw ingreep zorgt ervoor dat uw lichaam in een betere conditie is, wat de mogelijke risico's van de operatie verlaagt.

Met deze brochure willen wij u informeren over hoe u zich kunt voorbereiden op de ingreep zodat uw herstel spoedig verloopt. Uw levensstijl aanpassen doet u het best onder begeleiding van uw huisarts of specialist.

De belangrijkste factoren die invloed hebben op uw levensstijl zijn:

- ✓ gezonde voeding
- ✓ alcoholgebruik
- ✓ roken of vaperen
- ✓ medicatiegebruik
- ✓ activiteiten
- ✓ gewicht

Deze zes factoren hebben ook een invloed op de verdoving tijdens uw ingreep. Het is dan ook belangrijk om tijdens de pre-operatieve raadpleging bij de anesthesist in alle eerlijkheid en zo correct mogelijk alle informatie over uw levensstijl mee te geven.



## GEZONDE VOEDING

Er bestaan geen goede en slechte voedingsmiddelen, enkel goede en slechte eet- en leefgewoonten. Een gevarieerd voedingspatroon waarin u rekening houdt met de juiste hoeveelheden is meestal de beste manier om een evenwichtig voedingspatroon te creëren en te behouden.

De gezondste optie is om dagelijks voldoende af te wisselen tussen vlees en/of vis, seizoensgroenten en bijgerechten.

De vier vuistregels voor een gezond voedingspatroon zijn:

- ✓ **Zorg voor regelmaat:** eet op vaste tijdstippen.
- ✓ **Denk in porties:** eet voldoende, maar ook niet te veel.
- ✓ **Breng variatie in uw voeding:** varieer op vlak van voedingsmiddelen en bereidingswijze.
- ✓ **Drink water:** 1,5 liter water per dag is aangewezen.

Meer weten? Surf naar [www.uzleuven.be/voeding](http://www.uzleuven.be/voeding).

## ALCOHOLGEBRUIK

De consumptie van alcohol kan het herstel na de ingreep vertragen. Bovendien verzwakt alcohol het immuunsysteem, wat het risico op infecties na de ingreep vergroot.

Daarom raden we aan om uw alcoholgebruik enkele weken voor de ingreep af te bouwen. Vanaf één week voor uw ingreep drinkt u het best geen alcohol meer.

Als u het moeilijk vindt om uw alcoholgebruik te verminderen of te stoppen voor uw ingreep, is het aangeraden om uw huisarts te raadplegen. Zeker in het geval van ontwenningverschijnselen, zoals trillen, zweten of onrustig zijn, bouwt u uw alcoholgebruik het best af onder begeleiding van uw huisarts of specialist.



## ROKEN OF VAPEN

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat rokers een groter risico lopen op complicaties bij een ingreep dan niet-rokers. Als roker hebt u dus een veel grotere kans op wondproblemen, infectie van een prothese, loslaten van een implantaat, longembolie, trombose, hartinfarct, longontsteking ...

Roken belemmert een goede bloedcirculatie. Tijdig stoppen met roken zal uw bloedcirculatie dan ook verbeteren. Daardoor kan de operatiewonde beter genezen, herstelt uw lichaam sneller van de ingreep en vermindert de kans op infecties, trombose en hartproblemen.

Bovendien zorgt roken voor meer vorming van slijmen in de luchtwegen, ook na de ingreep. Door die slijmen zijn uw longen niet vrij, waardoor u moeilijker en oppervlakkiger ademt. Dat heeft als gevolg dat de revalidatie moeilijker verloopt en u meer kans hebt op een longontsteking.

Als u rookt, is het voor uw herstel belangrijk dat u zo snel mogelijk stopt. Hoe langer u rookvrij bent voor de operatie, hoe kleiner de kans dat u ademhalings- of wondproblemen zult ondervinden achteraf. Ook op korte termijn heeft een rookstop alleen maar voordelen: de eerste positieve effecten zijn al na vier tot zes weken merkbaar.

Bij voorkeur stopt u minstens zes weken voor de ingreep met roken.

In elk geval mag u **24 uur vóór de ingreep niet roken.**

Bespreek met uw huisarts welke hulpmiddelen er zijn om te stoppen met roken of vraag een doorverwijzing naar een tabacoloog. Raadpleeg ook de UZ Leuven-infobrochure 'Stoppen met roken. Het kan!'. Vraag ernaar of bekijk ze online via [www.uzleuven.be/brochure/700393](http://www.uzleuven.be/brochure/700393).

### **Roken van e-sigaretten (vapen)**

Ook een elektronische sigaret bevat schadelijke stoffen, weliswaar minder dan een gewone sigaret. Vapen is dus gezonder dan roken, maar nog steeds niet gezond. Bovendien zijn de effecten van vapen op lange termijn voor de gebruiker en zijn omgeving nog niet bekend. Vandaar raden we ook vapen af.

## MEDICATIEGEBRUIK: PIJNSTILLING

In de periode voor de ingreep wordt ten sterkste afgeraden om opioïden te nemen. Opioïden zijn pijnstillende geneesmiddelen die ongeveer dezelfde werking hebben als morfine en gebruikt worden bij matige tot ernstige pijn. De inname van opioïden in de periode voor uw operatie resulteert in een slechtere pijnbestrijding na de ingreep.

Voorbeelden van opioïden zijn:

- tramadol (bv. Contramal®)
- oxycodon (bv. Oxynorm®)
- tilidine (bv. Valtran®)
- fentanyl (bv. Durogesic®)
- piritramide (bv. Dipidolor®)

Als u toch te veel pijn ervaart in de periode voor de ingreep, kunt u de volgende alternatieven gebruiken.

- pijnstillers op basis van paracetamol
- non-steroidale anti-inflammatoire middelen (NSAID's)
  - Gebruik enkel NSAID's na overleg met uw huisarts aangezien deze medicatie niet voor iedereen geschikt is.
- kinesitherapie om de spieren rond het gewricht te verstevigen
- ijs aanbrengen
- bewegen en wisselen van houding

Als u pijnbestrijding of een alternatieve therapie wenst op te starten voor de ingreep, dan doet u dat het best in overleg met uw huisarts.

### **Wat als u toch reeds opioïden als pijnstilling voor de ingreep gebruikt?**

Het plots stoppen of te snel afbouwen van opioïden voor de ingreep heeft geen zin. De afbouw van opioïden is enkel effectief indien dit langzaam gebeurt en onder begeleiding van uw huisarts.



# ACTIVITEITEN

## VOLDOENDE BEWEGEN

Dagelijks bewegen, zowel voor als na de ingreep, is goed voor uw herstel.

### Richtlijn voor voldoende beweging

- ▶ Beweeg het best het grootste deel van uw dag aan lichte intensiteit. Denk aan rechtstaan, koken, stappen of rustig rijden in uw rolstoel.
- ▶ Die dagelijkse activiteit vult u het best aan met wat extra inspanning. Dat kunt u doen op drie manieren:

- Bewegen aan **matige intensiteit**: minstens 150 tot 300 minuten per week. Die activiteiten kunt u het best spreiden over de 7 dagen. Bijvoorbeeld: minimum 5 dagen per week 30 minuten zwemmen, elektrisch fietsen, rijden in uw rolstoel of wandelen aan een goed tempo.

OF

- Bewegen aan **hoge intensiteit**: minstens 75 tot 150 minuten per week. Ook die beweging kunt u splitsen. Bijvoorbeeld: minimum 3 dagen per week 25 minuten stevig doorfietsen, goed doorzwemmen of spitten in de tuin.

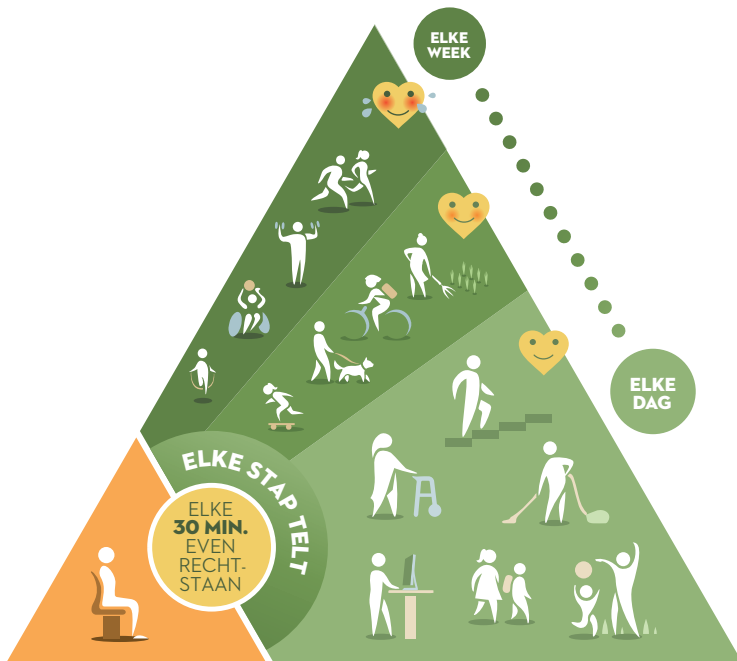
OF

- Bewegen aan **matige en hoge intensiteit combineren**: minstens 150 minuten per week.

Bent u **ouder dan 65 jaar**? Dan vult u uw dagelijkse beweging het best drie keer per week aan met activiteiten om het evenwicht, de spieren en de lenigheid te trainen. Dankzij die evenwichts- en stretchoefeningen vermindert u het risico op vallen en blijven uw gewrichten soepel.

Hoeveel en hoelang u elke dag kunt bewegen, hangt ook af van uw toestand voor de ingreep en van hoe u zich voelt tijdens de eventuele behandeling voorafgaand aan de ingreep.

Meer informatie over voldoende beweging kunt ook terugvinden op de website van het Vlaams Instituut Gezond Leven ([www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)).



# BEWEGINGSDRIEHOEK

© Vlaams Instituut Gezond Leven

## ADEMHALINGSOEFENINGEN

Tijdens een langer durende ingreep onder algemene verdoving maakt u mogelijk meer slijmen aan. Door die slijmen zijn uw longen niet vrij, waardoor u moeilijker kunt ademen en minder snel herstelt. Zodra u weer wakker bent, is het belangrijk dat u de slijmen zo goed mogelijk ophoest om de longen weer vrij te maken. Ademhalingsoefeningen zullen helpen om de longen goed open te maken en eventueel aanwezige slijmen daarna op te hoesten. Die ademhalingsoefeningen doet u het best ook al voor de ingreep. Doe de oefeningen tweemaal per dag.

Meer info over ademhalingsoefeningen voor en na een operatie vindt u terug op de website: [www.uzleuven.be/nl/ademhalingsoefeningen-voor-en-na-een-operatie](http://www.uzleuven.be/nl/ademhalingsoefeningen-voor-en-na-een-operatie).

## GEWICHT

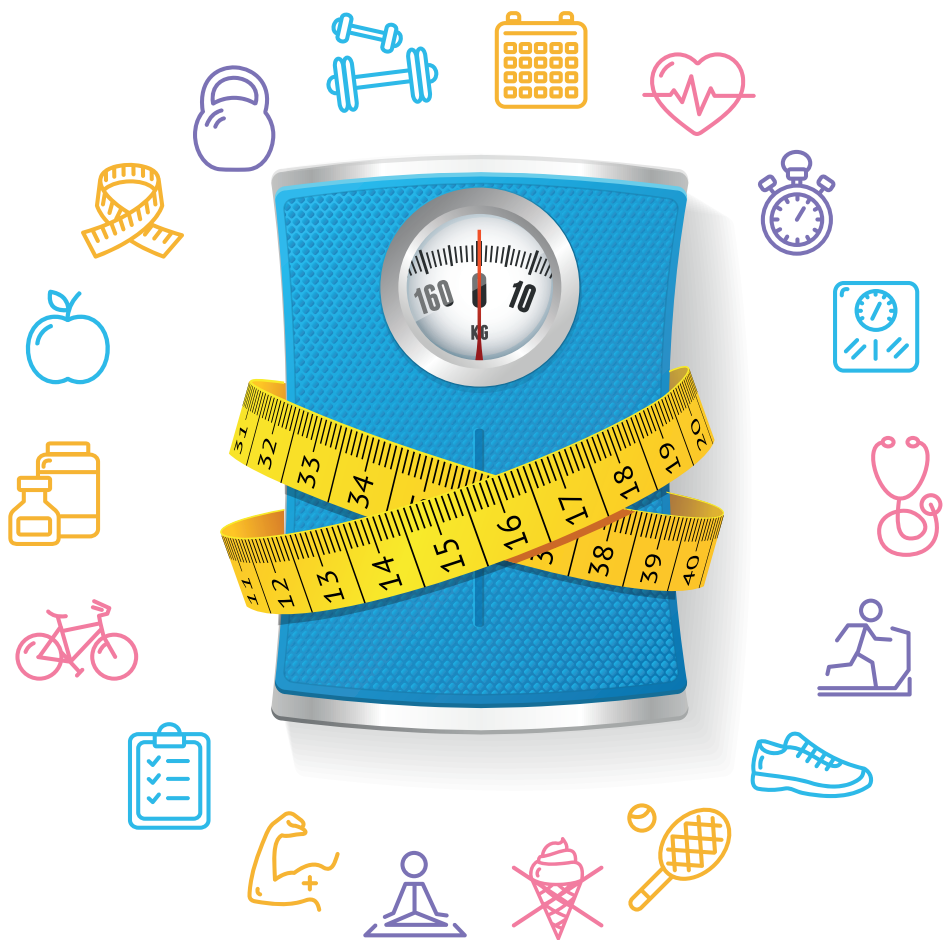
Bij **volwassenen tot 65 jaar** spreken we van overgewicht bij een BMI tussen 25 en 30. Een BMI hoger dan 30 valt onder de noemer obesitas.

Bij **65+<sup>ers</sup>** spreken we van overgewicht bij een BMI tussen 28 en 33. Een BMI hoger dan 33 valt onder de noemer obesitas.

Zowel overgewicht als obesitas is een risicofactor voor gezondheidsproblemen. Personen met obesitas hebben aanzienlijk meer kans op infecties en wondproblemen na een ingreep. Ook het risico op een longembolie, trombose en longontsteking is groter bij deze aandoening.

Met de eerder genoemde tips rond gezonde voeding en voldoende beweging kunt u zelf aan de slag om gewicht te verliezen. Als u aan obesitas lijdt, laat u zich het best professioneel begeleiden door een diëtist of in een obesitaskliniek.

Meer info over obesitas vindt u terug op de website:  
[www.uzleuven.be/nl/obesitaskliniek/obesitas](http://www.uzleuven.be/nl/obesitaskliniek/obesitas).







© oktober 2021 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de dienst orthopedie in samenwerking met de dienst communicatie.

Je vindt deze brochure ook op [www.uzleuven.be/brochure/701426](http://www.uzleuven.be/brochure/701426).

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kun je bezorgen via [communicatie@uzleuven.be](mailto:communicatie@uzleuven.be).

Verantwoordelijke uitgever  
UZ Leuven  
Herestraat 49  
3000 Leuven  
tel. 016 33 22 11  
[www.uzleuven.be](http://www.uzleuven.be)

 my nexuz health



Raadpleeg je medisch dossier  
via [nexuzhealth.com](http://nexuzhealth.com)  
of download de app

