

# HALLO ALLEMAAL!



Vier weken geleden hebben jullie een operatie gehad waarna jullie 3 weken thuis waren voor de wondheling.

Sommige van jullie hebben een botox behandeling gehad.

Nu zullen jullie hier ongeveer één maand tot 3 maanden verblijven voor een intensieve revalidatie. De opnameduur is afhankelijk van welke operatie jullie hebben ondergaan en hoe de revalidatie verloopt. Dit maakt dat de ontslagdatum zowel verlengd als ingekort kan worden.

Met deze folder hopen we jullie wat informatie te geven over jullie revalidatie.

## **WAAROM MOET IK DIE SPALKEN EIGENIJK DRAGEN?**

Die spalken, of afo's zoals je de kine wel eens hoort zeggen, zijn belangrijk om mooi te kunnen stappen. Ze zorgen ervoor dat je niet door je voeten of knieën kan zakken bij het stappen en het rechtstaan. Deze afo's noemen we dagafos. De nachtafos doen we uiteraard tijdens de nacht aan. Ze zorgen ervoor dat je kuitspier mooi lang blijft. Anders krijg je spitsvoeten en loop je op je tenen in plaats van op je hielen.

## **VOOR WAT ZIJN DIE BLUE-LITES NODIG?**

Blue-lites houden je knieën goed gestrekt tijdens het begin van je revalidatie. Later als je beengipsen er af zijn krijg je blue-lites. Deze worden meestal vervangen door strekkers.

## **OKIDOKI MAAR VOOR WAT DIENEN DIE STREKKERS DAN?**

Strekkers zorgen ervoor dat je knieën mooi strekken, vandaar de naam. Ze houden de spieren die je knieën plooiën mooi lang en dat is erg belangrijk om met rechte knieën te kunnen staan en stappen. Door de abductiebar die we er tussen zetten zorgen we dan weer

dat je heupen goed beschermd blijven na de operatie zodat die mooi op hun plaats zitten en je er zo weinig mogelijk last van hebt.

Algemeen:

Tijdens jullie verblijf in Pulderbos worden meestal ook jullie hulpmiddelen aangepast of krijgen jullie er nieuwe.

## **WAT ALS IK TERUG MAG STAPPEN?**

Als je terug moet leren stappen, ga je dit eerst oefenen met de kinesist. In de kine staan er speciale toestellen (2 baren) waaraan je je kan vasthouden. Zo leer je eerst zijwaarts dan achterwaarts te stappen om daarna voorwaarts te leren stappen. Nadien ga je leren stappen met een Kaye-walker. Dat is een looprek dat je helpt op een juiste manier te leren stappen want na de botox of de operatie is het heel belangrijk dat je juist leert stappen, iets dat niet zo makkelijk is. Als je te snel op je eentje gaat lopen, ga je weer beginnen stappen zoals je dat gewoon was voor je operatie of botoxbehandeling en dat is natuurlijk niet de bedoeling. We willen je net een nieuw en een juist stappatroon leren.

In het begin mag je enkel in de kine stappen met je Kaye walker. Indien je een juist stappatroon hebt mag je ook in de leefgroep en tijdens het weekend thuis met een Kaye walker stappen. Na je revalidatie in Pulderbos zal je vermoedelijk nog weken dit looprek gebruiken. Als je na ontslag op consultatie bent geweest in Pulderbos of Pellenberg kan het zijn dat de dokters en kinesisten beslissen dat het niet meer nodig is om met de Kaye walker te stappen, maar dat is niet voor iedereen zo.

De revalidatiedoelstellingen zijn voor elke patiënt anders : sommigen gaan goed leren stappen, anderen gaan dan weer bijvoorbeeld leren zitten, steunen en transfers leren maken.

## **WAAROM MOET IK ZO VAAK OP MIJN BUIK EN RUG LIGGEN?**

Voor de operatie of botox liep je misschien rond met gebogen knieën en gebogen heupen. Dit wil zeggen dat je jouw poep achteruit steekt en na de operatie willen we net het tegenovergestelde, namelijk knieën en heupen die mooi strekken. In buiklig en ruglig doe je dat automatisch, vandaar dat je zo vaak op je buik en rug moet liggen. 's Nachts is het dan



ook heel belangrijk om je bed mooi horizontaal te houden en is het belangrijk om je hoofdeinde van het bed niet rechter te zetten. Hierdoor heb je geen mooi gestrekte heupen meer waardoor deze spieren terug kunnen verkorten.

## **WAAROM MAG IK NIET VEEL ZITTEN?**

Als je op een stoel zit, zijn je knieën en heupen weer gebogen. Omdat we je spieren en gewrichten net het tegenovergestelde willen laten gewoon worden mag je in het begin nog niet zitten en ga je eten op je brancard. In het begin mag je op de brancard tijdens het eten ongeveer 30° rechtzitten. Dit is nog niet zo veel en dit is ook moeilijk om te eten, maar we gaan je hierbij helpen. Naarmate de dagen vorderen mag je wat rechter zitten.

Niet getreurd ,want al snel zal je mee aan tafel mogen zitten met behulp van een rolstoel of stoel. Dit gaat in het begin maar maximum een half uur zijn. Als alles goed verloopt, kan dit een uur per maaltijd worden. Dit komt op een totaal van ongeveer 3 uur per dag. Teveel zitten kan je spieren terug verkorten.

Als je geopereerd bent ter hoogte van de knieën is het in het begin niet makkelijk om je knieën te plooiën. Hierdoor zal het in het begin niet makkelijk zijn om te zitten. Maar elke dag zal dit een beetje beter gaan...

## **OP MIJN SCHEMA STAAT IETS ALS 'POSTUUR' OF 'POSITIONEREN',**

## **WAT IS DAT VOOR IETS RAAR?**

Postuur betekent eigenlijk: lang in één houding blijven liggen. Als de kinés of de dokters zien dat er een bepaalde spier bij jou te kort is om goed te kunnen staan of stappen krijg je alleen voor deze spier een extra “postuur”. Je gaat dan een uur of een half uur in één bepaalde houding moeten blijven liggen of zitten tot zolang die spier uitgerokken is.

Er zijn verschillende houdingen waarvan er één wordt uitgekozen:

- Helemaal recht gaan zitten op je brancard met je strekkers aan en de hoofdeinde van je brancard staat helemaal recht (langzit).

-Op je buik met een wig onder je bovenbeen, eventueel met korset (rectuspostuur).

-Op je buik met je voet op een vierkant kussen.

De fantasie van de kiné's is op dit vlak eindeloos maar we doen dit alleen maar zodat je beter kan stappen.

## **WAARVOOR DIENT EEN KINETEC?**

De kinetec is een apparaat dat jouw benen kan laten bewegen zonder dat je daar zelf iets voor moet doen (een soort automatische kine dus). In het begin wordt je been maar een beetje geplooid en daarna steeds verder! Als je geopereerd bent ter hoogte van de knieën is het in het begin niet makkelijk om je knieën te plooiën. Dit apparaat zorgt ervoor dat je je knieën steeds beter kan plooiën.

## **WAAROM WORDEN WE SOMS TERUG INGEGIPST?**

Soms is een gips nodig om je been of voet terug in een normale positie te plaatsen. Je been wordt dan in een bepaalde houding geplaatst, daarna wordt er een gips aangebracht, die je een tijdje moet aanhouden. Zo kunnen je spieren en botten wennen aan de nieuwe, juiste positie.

## **WAAROM CLEXANE/FRAXIPARINE SPUITJES?**

Doordat je na de operatie minder mobiel bent is er een verhoogde kans op trombose. Bij een trombose verstopt er een bloedvaatje in bijvoorbeeld je been. Dat kan gevaarlijk zijn. We kunnen de kans hierop verminderen door te bewegen en door deze spuitjes. Deze spuitjes worden tot 8 weken na de operatie gegeven.

## **WAT IS HET NUT VAN EEN TILTINGTAFEL?**

Deze maffe tafel dient eigenlijk om weer op je benen en voeten te gaan staan maar dan goed vastgemaakt zonder dat je er eigenlijk veel moeite voor moet doen.

De bedoeling hiervan is om je spieren en botten die door de operatie heel wat hebben moeten meemaken langzaam aan weer te laten wennen aan het rechtop staan. Het is belangrijk dat deze tijd krijgen om zich terug aan te passen aan het dragen van dat zware lijf.

Op de tiltingtafel moet je altijd spalken dragen, het kan ook zijn dat je een korset moet aandoen als je erop staat, we willen immers dat je spieren en botten in de juiste positie staan .

Staan is de belangrijkste houding van de dag als je terug goed wil leren stappen, leun dus niet teveel naar voren maar blijf mooi recht staan.

## **WAT IS HET VERSCHIL TUSSEN EEN TILTINGTAFEL EN EEN STATAFEL?**

Niet veel, eigenlijk doen ze net hetzelfde maar een staplank is op jouw maat gemaakt, daar past eigenlijk niemand anders in. Op een tiltingtafel passen we allemaal: groot of klein.

Het grote voordeel van de tiltingtafel is dat je niet kaarsrecht moet blijven staan in het begin. Het gebeurt wel eens in het begin van jullie revalidatie dat je je wat onwel voelt bij het rechtstaan. Dat komt omdat je zo lang hebt plat gelegen na de operatie en je lijf niet meer gewoon is om recht te staan. Dit gaat na een tijdje beter: volhouden dus! Als je toch niet goed voelt zeg dit dan tegen de begeleiding dan zullen ze je wat platter leggen.

In het begin ga je starten bij ongeveer 30-45°, dit wordt langzaam opgebouwd naar 70°. In het begin ga je 30 minuten rechtstaan. Als dit goed gaat kan dit opgebouwd worden naar 60 minuten.

## **JOEPIE IK MAG NAAR HUIS! VAARWEL STREKKERS, SPALKEN, LOOPREK EN KINÉ?**

Wacht even! Heel goed dat je naar huis mag, je hebt er ongetwijfeld hard voor gewerkt in het revalidatiecentrum te Pulderbos. Als je terug thuis bent moet je in plaats van 10 keer nog 5 keer per week naar de kiné. Je hulpmiddelen moet je nog gebruiken tot je toestemming krijgt bij je controle in Pellenberg om je looprek of spalken niet meer te moeten gebruiken. Anders loop je het risico om alles waar je zo hard aan gewerkt hebt terug te verliezen en geef nu toe dat zou echt jammer zijn.

## **GEZONDE VOEDING EN VOLDOENDE NACHTRUST, BELANGRIJK?**

Revalideren is niet “niks”. Om hard te kunnen werken moeten we op krachten komen na de operatie of botox behandeling. Om deze reden is evenwichtige voeding belangrijk, ze geven je de nodige energie om je goed te voelen en om goed te kunnen werken. Fruit, groenten en granen geven je niet alleen kracht maar zijn ook nodig om geen stoelgangproblemen te krijgen. Ook voldoende vocht helpen hierbij maar zijn ook nodig wanneer je medicatie neemt. Melkproducten en eiwitten zijn dan weer een hulpmiddel voor een goede wond - en botheling. En goede vetten zijn ook met mate belangrijk tijdens je herstel.

Volgende nachtrust is noodzakelijk om het intensief revalidatieprogramma te kunnen volhouden.

In het begin van je opname hier helpen we natuurlijk waar nodig is. Van zodra je meer kan en mag van de dokter en de kiné mag je terug meer zelf doen.

## **WAT ALS IK NOG VRAGEN HEB?**

Je kan die gerust stellen aan de leefgroepbegeleiding, als zij niet kunnen antwoorden kan die de vragen door geven aan de arts, kiné, klas,....

Je mag ze ook rechtstreeks stellen aan de kiné of aan de leerkracht want die zie je normaal dagelijks.

Elke dinsdag is het ook de ronde van (Pellen)berg en (Pulder)bos met andere woorden, jullie worden dan bekeken en besproken door de artsen en kiné van Pellenberg en Pulderbos. Zij bekijken hoe jullie geëvolueerd zijn en leggen de doelstellingen voor de volgende week vast, dit is natuurlijk een unieke kans om jullie vragen aan de artsen of de kiné te stellen.

Elke week krijgen jullie ook een weekendkaftje mee naar huis waar allerlei informatie over de voorbije week staat. We vertellen hoe de week is geweest of geven praktische informatie. Jullie mogen hier ook in noteren hoe het weekend is verlopen maar ook eventuele vragen.

Elke week krijgen jullie ouders ook de kans om met de arts te spreken op dinsdagmiddag na de ronde. Hiervoor kunnen ze zich via het weekendschriftje aanmelden.

## Het verblijf in de leefgroep

---

Welkom op leefgroep A.

Afhankelijk van welke gasten er op de leefgroep zijn, zullen jullie op een 1-2 of 3 persoonskamer verblijven. Die mag je gezellig in richten. Jullie krijgen tijdens de opname een persoonlijke brancard waar verschillende oefeningen op gebeuren zoals buiklig, posturen,.....

Hier rijden we je ook overal mee naar toe zoals naar de leefgroepruimte, kine, klas,...

In de leefgroep breng je heel wat tijd door omdat daar veel revalidatieoefeningen gebeuren maar ook wordt er samen gegeten met je leefgroepsgenoten. Tijdens de middag is het verplicht om in de leefgroep te eten maar tijdens de avond mag je eventueel samen met je bezoek op de kamer eten.

We bieden in de leefgroep ook ontspanning aan zoals gezelschapsspelletjes, koken( misschien de moment om iets lekker ongezond bij de leefgroepbegeleiding te bestellen?), wii,...maar je kan er ook een boek lezen, op je laptop of i-pad, nintendo,.....

Jullie krijgen elke week een persoonlijk therapieschema. Zo kan je goed volgen wanneer je wat moet doen.

Als het therapieschema is afgewerkt of soms tijdens bepaalde houdingen op de brancard mag je eventueel samen met de leefgroep begeleiding op het terras, naar het clubhuis, ...

Na het avondeten volgt een verkwikkende douche, we hebben hiervoor een aangepaste badkamer.

Hier na kan je in de leefgroep blijven voor wat tv of andere ontspanning of je mag op je eigen kamer. Dit is ook het moment dat je benen en voeten lekker kunnen verluchten maar vanaf 19u30 doen we de hulpmiddelen voor de nacht aan.

De leefgroepregels kan je terug vinden op de puzzelstukken op jullie kamer.