

Mijn knie dagboek

En mijn té lange revalidatie.

Emiel Verhoeven

Schrijver: Emiel Verhoeven
Coverontwerp: Emiel Verhoeven
D/2017/Emiel Verhoeven, uitgever.
ISBN: 9789402159301
© Emiel Verhoeven 2017

Voorwoord

Met dit dagboek, uit de periode dat ik in september van 2013 een volledige prothese van de linkerknie kreeg, wil ik graag dat lotgenoten een beetje inzicht krijgen hoe één en ander is verlopen bij mij.

Ik revalideerde alvast heel traag en zat beduidend ver onder het gemiddelde.

Ik wil ook heel wat mensen bedanken voor de hulp en dan vooral op het mentale vlak. Dit had ik echt nodig want er zaten in deze periode meerdere donkere dagen dat ik de moed bijna verloor en waarbij deze mensen mij er zowaar terug doorheen hielpen.

In de eerste plaats mijn echtgenote, kinderen, schoonkinderen en ook de kleinkinderen die voor soms een grappige noot zorgden.

m'n zus, haar dochter, m'n nicht en andere familie, het personeel van H. Familie in Reet en alle dokters.

Ook een speciale dank aan kinesisten Ann, Anemie en Jean-Paul en mijn virtueel engeltje.

Ik wens iedereen die ook voor zulke operatie staat veel succes met de operatie en een pijnloos, kort en zo goed als volledig herstel want een knieprothese haalt nooit het niveau van de originele (goede) knie.

Laat je echter niet afschrikken en blijf positief want vroeg of laat komt het goed.

Emiel

De voorgeschiedenis

Twee kijkoperaties (één ergens in, ik denk, 2010) en de tweede in mei 2013 resulteerden, in samenspraak met Dokter Jaeken, om over te gaan tot het plaatsen van een volledige knieprothese op 10 september 2013 want de knie was al zodanig versleten dat andere lapmiddelen niet meer zouden helpen.

Dit waren een paar vragen die ik mij stelde voor de operatie en de antwoorden die ik er op vond.

Heb ik na de operatie geen pijn meer?

Tijdens de operatie wordt de oorzaak van uw pijn weggenomen. U moet er echter wel rekening mee houden dat uw nieuwe gewricht en de wond tot twaalf weken na de operatie behoorlijk pijnlijk kunnen zijn. Om deze pijn te verminderen kan het ziekenhuispersoneel verschillende vormen van pijn verlichtende technieken toepassen, zoals zenuwblokkades, orale pijnstillers, ijspakkingen en beenoefeningen. De pijn na het plaatsen van een knieprothese wordt geleidelijk aan minder, beginnend ongeveer een maand na de operatie. Drie tot vier maanden na de operatie treedt een aanzienlijke verbetering op. Soms voelt men een doffe pijn na lange wandelingen. Dit gevoel kan optreden tot ongeveer twaalf maanden na de operatie. 'Startpijn' (pijn bij de eerste stappen na het opstaan) kan nog een poosje aanhouden. Dit pijnlijke gevoel verbetert zonder behandeling. Het betekent niet dat de prothese niet goed functioneert of los zit!

Hoe lang blijft mijn knie dik?

De knie en de enkel kunnen dik worden, dit is normaal. Het dik worden verminderd door dagelijks de benen hoog te leggen, één uur 's morgens en één uur 's avonds. De zwelling is over het algemeen 's avonds het grootst en neemt af wanneer u de oefeningen goed blijft doen.

Mijn dagboek start op de dag voor de operatie...



WEEK 1

Maandag 9 september 2013

Met een klein hartje ging ik deze middag op weg naar het ziekenhuis voor een volledige knieprothese. Ik doe dit speciaal met het openbaar vervoer om een tijdje onderweg te zijn. Zo probeer ik de zenuwen een beetje onder controle te houden. Want zenuwen heb je toch bij zulke operaties.

Het plezante aan ziekenhuis Heilige Familie in Reet is dat je daar direct word ingeschreven en dat m'n zich op de afdeling verontschuldigd omdat ze u exact 5 minuten moeten laten wachten omdat het druk is. 2x kort na elkaar bloed trekken, da's niks he? Een hoop papieren invullen, naar de cardioloog om te vernemen dat je een hart hebt. En dat bleek dan nog in uitstekende conditie te zijn ook. Terug op mijn kamer komen ze dan nog een keertje bloed trekken en mijn been scheren na drie maal te hebben gevraagd of het toch mijn linker is. Veiligheid boven alles natuurlijk. Nog een douche met een ontsmettend product en we konden proberen te gaan slapen.

De man van 90 jaar bij mij op de kamer was een rustige man hadden ze mij gezegd. Tot het avond werd. Wroeten, frommelen aan alles en nog wat, zijn pamper bepotelen, in z'n bed plassen en meer van dat fraais. Wat niet altijd bevorderlijk was voor m'n neusorgaan en waardoor ik uiteindelijk rond 4 á 5 uur begon te flippen en naar huis wou.

Een gesprekje, een temesta en die arme mens verleggen bracht soelaas. Ik kalmeerde terug. Ik had wel met de man te doen maar een vent van 90 jaar waar je zelfs geen babbeltje mee kan doen was er over...

Dinsdag 10 september 2013

Ik heb verschrikkelijk slecht geslapen, het is immers D-day vandaag waarbij de operatie dan nog maar pas voorzien is om 13 uur wat nu niet precies mijn ding is. Als er iemand innerlijke stress heeft dan ben ik het wel.

Uiteindelijk viel het allemaal nogal mee.

Ik werd richting OK gereden en m'n bracht een katheder in waarna m'n ook aan een ruggenprik begon. ... en toen ging het licht uit...

Woensdag 11 september 2013

Wakker, en deze keer echt, want van gisteren weet ik niks meer. Vandaag lukte er dus nog niks en door de pijn pomp had ik dan (voorlopig) ook geen pijn. Verder is er weinig te vertellen over deze dag.

Donderdag 12 september 2013

De pijn pomp vindt het nodig om mij om drie uur wakker te maken om te zeggen dat ze leeg is, het kreng. Een nieuwe vulling erin en om precies 5 uur komen ze deze dan afzetten en mijn temperatuur meten. Want meten is weten heb ik me ooit eens laten vertellen.

Vrijdag 13 september 2013

En ja het was vrijdag de 13e. de drainages eruit, Pffff.... Ik zweet me te pletter want er zijn leukere dingen in 't leven.

Naar 't wc geweest en die prachtige witte kousen aangemeten.

Het mocht geen 5 minuten langer duren of ik zou flauw gevallen zijn denk ik.

Zaterdag 14 september 2013

Een "pijndag" als een ander, zeker met heel wat up's en down's en geen "pen" inspiratie.

Zondag 15 september 2013

Ik heb een rustdag gekregen van de kinesist.

Alleen "pijn" neemt blijkbaar geen rustdag.

Ik ben verder super flink geweest en ik heb een grote inspanning gedaan. Ik ben aan de tafel gaan eten en heb alles op gekregen. Soep, steak met kroketjes en boontjes en als slot een ijsje. Ik ben trots op mezelf dat het gelukt is en ben daarna natuurlijk steendoed op bed gaan liggen.



WEEK 2

Maandag 16 september 2013

Wat een zware ochtend. 45 minuten "pijnbank-plooi-bank-marteltuig" of hoe je dat rotting ook noemen wil.

Ik weet wel dat de tranen in m'n ogen springen. Het pijn-team kwam net ook eens informeren en ik schatte een 7,5 op de pijnschaal. Veel te veel dus en heb wat medicatie bij gekregen.

Dit was m'n ochtend "pillendoosje" 1x pantomed 40 mg, 2x oxy contin 10 mg, dafalgan forte 1 g, 2x oxy norm instant 10 mg... Ik heb ze niet geteld maar het waren veel roze olifantjes die ik gezien heb. Zelfs olifantjes met een lange nek. Of waren dat olirafjes?.

Ik heb mezelf kunnen aankleden wat ook een kleine overwinning was vandaag, dan nog ff trappen oefenen ook.

Als da maar goed komt. Ik zal vanavond goed slapen... Deze middag komt nog de dokter langs om eens te zien en dan weten we misschien wanneer ik naar huis mag/kan/wil.

Dinsdag 17 september 2013

Naar huis. Ergens met een klein hartje want de pijn heeft beloofd mee gaan.

Het was al een klein huzarenstukje om in de auto te geraken. Want net op dat moment is alles hardnekkig stijf en stram.

Uiteindelijk raken we thuis nadat we een winkelkar medicatie zijn gaan ophalen in "onze" apotheek Dorpwest.

Daaronder ook spuitjes voor vier weken, jaja, maar wie gaat dat doen? Ikzelf maar zeker. Annie durft niet en de buurvrouwen vallen zo al in zwijm voor mij, zelfs zonder spuitje. Hopelijk heb ik een eerste rustige nacht thuis.