

Leefregels na een teenamputatie

Er zijn bij u 1 of meerdere tenen geamputeerd. Om uw herstel zo goed mogelijk te laten verlopen, krijgt u onderstaande leefregels en adviezen mee naar huis.

Stop met roken

Stop met roken. Roken heeft een slechte invloed op de genezing van de wond. Door te stoppen met roken verkleint u de kans op nieuwe problemen met uw voet.

Gezond leven

Voor de genezing van uw wond en het voorkomen van nieuwe problemen aan uw voet is het belangrijk om gezond te leven. Dat betekent dat u voldoende moet bewegen en overgewicht moet voorkomen.

Douchen en baden

Zolang de wond nog open is mag u niet douchen, zwemmen of in bad. De wond kan dan geïnfecteerd raken. Laat uw verband niet nat worden. Het verband kan bijvoorbeeld nat worden door douchen of baden, regenwater. Als het verband nat wordt kan dit problemen geven aan de wond en heeft u meer kans op een infectie. Bescherm het wondverband tijdens het douchen en baden met bijvoorbeeld een waterdichte hoes.

Belasten van de voet

De arts vertelt u hoe u de voet mag belasten en hoelang u dit zo moet doen. Als u de voet mag gebruiken, probeer het geopereerde deel van de voet niet te zwaar te belasten. Zo krijgt de wond goed de kans om te genezen. U kunt tijdens het belasten van de voet de verbandschoenen schoenen gebruiken.

Rust nemen

Om uw voet de kans te geven te genezen, is het belangrijk dat u voldoende rust neemt. Als u zit, legt u het been op een kussen dat hoger moet liggen als de knie en de knie hoger als de heup. Zo kunt u het ontstaan van een vochtophoping in het been (stuwing) zo veel mogelijk te beperken. Let op dat u de kussens onder uw kuit legt, zodat uw voet niet op de kussens drukt.

Passende schoen

Als de wond nog open is kunt u gebruik maken van een verbandschoen. Dit wordt ook wel een 'woundcare-schoen' genoemd. De wondconsulent kan dit eventueel voor u regelen. Zodra de wond goed genezen is, is een goed passende schoen belangrijk om weer goed te kunnen bewegen. Dit noemen we een orthopedische schoen. U kunt eventueel aangepaste schoenen krijgen die de druk verdelen en ontlasten op de plaats waar u een teen mist. Draagt u al orthopedische schoenen? Laat deze schoenen regelmatig nakijken bij de orthopedische schoenmaker.

Wanneer moet ik contact opnemen

Krijgt u thuis problemen met de wond? Neem dan contact op met de thuiszorg. Als u geen thuiszorg hebt kunt u contact opnemen met het wondexpertisecentrum. Problemen die thuis kunnen voorkomen zijn:

- Pijn die niet verdwijnt na het innemen van pijnstillers.
- Koorts (hoger dan 38 graden).
- Nabloeding (bloeduitstorting).

- Roodheid en zwelling rond de wond.