

## Ervaringen en aanbevelingen van een patiënt met de kniedistractiebehandeling

In 2020 is bij mij een kniedistractor op mijn linkerbeen geplaatst om te zorgen dat het kraakbeen in mijn linkerknie kon herstellen. Omdat ik tegen een aantal praktische uitdagingen ben aangelopen heb ik een verslag van gemaakt met mijn bevindingen en eventuele oplossingen. Patiënten die deze distractie-behandeling ook zullen ondergaan, kunnen na het lezen van dit stuk beter voorbereid zijn op wat gaat komen.

In dit document wordt de behandeling in chronologische volgorde doorlopen.

### Het plaatsen van de kniedistractor

De opname vindt in de regel plaats op de verpleegafdeling orthopedie, afdeling C4 (i.v.m. COVID-19 kan dit ook een andere afdeling zijn).

Na het plaatsen van de distractor op de operatiekamer word je vanuit de recovery, teruggebracht naar de afdeling waar je opgenomen bent. Dit hoeft niet noodzakelijkerwijs dezelfde kamer te zijn als waar je van vertrokken bent.

De distractor zit met acht pennen gefixeerd in het boven- en onderbeen. Indien alle 8 wondjes niet gaan bloeden zodra je gaat staan, zou je binnen twee dagen na het plaatsen ontslagen mogen worden. Indien er wel wondjes gaan bloeden, zal de opname zo lang duren tot het bloeden is opgehouden. Het bloeden kan best wel serieuze vormen aannemen. Een plas bloed ter grootte van 20 cm op de vloer in een minuut is niet ongewoon.

Absolute bedrust was voor mij geen goede oplossing. Het stelpen van de wonden ging bij mij sneller toen ik meer ging bewegen. Advies: Vraag om een rolstoel met de mogelijkheid om je been in een horizontale positie te kunnen leggen. De verpleegkundigen of een fysiotherapeut kunnen je uitleggen hoe je het best vanuit het bed over kunt stappen op een rolstoel en weer terug in bed.

### Het slapen met een kniedistractor

Omdat de kniedistractor op het bovenbeen best wel uitsteekt is het erg lastig om op je zij te gaan liggen. Indien je gewend bent om op je zij te slapen, is het best wel een uitdaging om op je rug te slapen. Niet in de laatste plaats voor je bedgenoot. Deze zal veel last hebben van snurklawaai.

Omdat je alleen kunt slapen in een zeer beperkte vrijheid van liggen, zal je nachtrust (meestal erg) slecht zijn. Je wordt snel wakker als je wilt draaien omdat dat bijna niet gaat. In de eerste weken is het dan een oplossing om ook overdag te gaan slapen.

Als je niet gewend bent om op je rug te slapen en het met de distractor niet anders kan, loop je het risico dat er doorligplekken ontstaan op je hakken. Dit kun je oplossen door 's ochtends en eventueel 's avonds zinkzalf op de doorligplekken te smeren. Daarnaast is het aan te bevelen om de hakken niet in aanraking te laten komen met het matras. Dit kun je eenvoudig doen door een handdoek om je onderbeen te wikkelen en deze vast te zetten met een verband. Zie foto 1.



Foto 1

In de winterperiode zijn de dekens op het bed redelijk zwaar. Om geen irritatie te hebben op de tenen kun je een zogenaamde dekenboog huren die de dekens omhooghoudt. Een goedkoop alternatief is om twee grote strandlakens op te rollen en deze rondom de voeten in het bed-eind te plaatsen.

## Medicijngebruik

In het ziekenhuis krijg je kort na de operatie Paracetamol en Oxycodon. Dit geeft veel comfort door de sterke pijnvermindering. De Oxycodon heeft wel als bijeffect dat je heel erg slaperig wordt. Voor de eerste drie dagen is dit helemaal niet erg, maar vanwege het erg verslavende karakter van Oxycodon, wordt geadviseerd om dit zo snel mogelijk af te bouwen.

Je moet zelf een antistollingsmiddel inspuiten tegen trombose. Dit is een eenvoudige handeling, maar veroorzaakt in je buik wel veel bloeduitstortingen en pijnlijke plekken. Dit antistollingsmiddel moet tot een week na het verwijderen van de distractor gebruikt worden. Alleen de dag voor het verwijderen van de distractor en op de dag van het verwijderen zelf mag je dit niet gebruiken.

Er is een kans van 1 op 3 dat er een ontsteking gaat optreden in een of meerdere van de open wondjes (pengaten). Indien er een ontsteking ontstaat krijg je een antibioticum voorgeschreven. Dit middel heeft op mij het effect gehad dat ik mij constant erg moe voelde.

Om de ontsteking verder te minimaliseren wordt het gebruik van Hibicet als reinigingsmiddel aanbevolen. Dit middel werkt erg goed, maar is erg pijnlijk tijdens het gebruik. Deze pijn kan tot een halve dag duren. Een goed alternatief is het gebruik van afgekoeld gekookt water. Dit is steriel en veroorzaakt veel minder pijnklachten.

## Verschonen van het verband op de wonden

Het verschonen van het verband op de wonden dient elke 2 of 3 dagen plaats te vinden. Indien een ontsteking in één of meerdere van de wonden aanwezig is, is het sterk aan te bevelen om dit elke 2 dagen te doen. Als alles rustig is, kan dit opgerekt worden naar elke 3 dagen.

Om het verwijderen van het verband zo efficiënt mogelijk te doen, is mijn routine als volgt geworden:

- Plaatsen van een plank bovenop een leeg bad.
- Het been met de distractor in het bad plaatsen, het andere been buiten het bad laten staan.

- Een afvalbak onder het been in het bad plaatsen; al het verband en de zalfrestanten van Iodosorb die vrijkomen, kunnen hier direct in opgeborgen worden.
- Het losmaken / losknippen van het verband en dit verwijderen van de wonden.
- Het handmatig wegnemen van de zalf die nog op de wonden aanwezig is. Tegelijk kun je de huid rondom de wonden heen en weer bewegen. Hierdoor zal ook nog een deel zalf en bloedkorstjes loslaten.
- Pak de afvalbak uit het bad en geef dit tijdelijk een plek buiten het bad.
- Spoel de wonden uit met handwarm water via een handdouche. Zorg ervoor dat al het water direct weg kan lopen. Gebruik geen massagestraal. Dit geeft erg veel pijn gedurende de rest van de dag.
- Dep het been en droog de distractor af met een schone handdoek.

Verplaats je naar een andere (warme) plek op een hoge tafel of aanrechtblad. De hoge plek dient om de rug van degene die de wondverzorging doet te ontzien.

Laat in een pannetje met kokend water gedurende 20 minuten een schaartje meekoken.



Foto 2: Maak de wonden schoon met een gaasje dat gedept is in afgekoeld gekookt water. Hiervoor kun je hetzelfde water gebruiken waarin de schaar is gesteriliseerd.

Plaats vervolgens wat Iodosorbzalf om het pengat.



Foto 3: vouw een gaasje van 10x10 cm twee keer tot een vierkantje en knip dit in met de steriele schaar aan de kant waar de vouw niet zit.



Foto 4: plaats het gaasje om de pen en zet vast met een stukje tape.



Foto 5: Scheur een stuk plakband af met een lengte van ongeveer 7 cm. Deel dit plakband in twee stukken door het in de lengte midden door te scheuren. Plak deze stukjes tijdelijk op de distractor.



Foto 6: Neem een 10 x 10 gaasje en vouw het op tot een smalle strook van 2,5 x 10 cm die je om de pen rolt.





Foto 7: Plak een stukje plakband om het rolletje om alles vast te zetten.

Op plekken waar de distractor erg dicht op de huid zit, geeft het plaatsen van een gaas rolletje erg veel druk op de huid. Dit kan pijn veroorzaken. Een alternatief is om het rolletje achterwege te laten en de ruimte tussen de distractor en het eerste vierkante gaas op te vullen met meer vierkante gaasjes. Je voelt zelf aan hoeveel gaasjes noodzakelijk zijn.

## Verwijderen van de kniedistractor

De kniedistractor wordt normaal gesproken na 6 weken verwijderd op het dagcentrum. Dit houdt in 's morgens opname en aan het einde van de dag naar huis. Vanwege planning-technische redenen kan het verwijderen ook een week opschuiven.

Het verwijderen zelf is slechts een korte ingreep.

Na de ingreep kan er een drukverband om het been zijn aangebracht met extra drukvoorzieningen op de plekken van de pengaten om bloedingen te voorkomen.

Toen ik om ongeveer 17:30 ontslagen werd, paste ik niet in de beschikbare rolstoel. In de standaard rolstoelen kun je alleen goed zitten als je je benen minimaal 90 ° graden kan buigen. Na zeven weken in een distractor is 90-° buigen niet echt een optie. Onbelast lopen met krukken of gebruik van een rolstoel met beenblad wordt aanbevolen.

Na 3 weken revalidatie kon ik mijn been buigen tot ongeveer 45 °. Ook kon ik mijn been weer optillen zonder gebruik te maken van een arm of derden. Ik had verwacht dat dit veel sneller en soepeler zou gaan.

Het mobiliseren na het verwijderen van de distractor is bij mij anders en langzamer verlopen dan in het revalidatieschema voorzien was.