

Orthopedie

Bloedarmoede

Na een operatie

Inleiding

Bloedarmoede neemt bij het herstel na een operatie een speciale plaats in. Indien bij een operatie een aanzienlijke hoeveelheid bloed verloren is gegaan, zonder dat dit door een bloedtransfusie is aangevuld, zult u tijdelijk bloedarmoede hebben. Dit betekent dat het bloed een laag gehalte aan bloedpigment heeft, dat zorgt voor het zuurstoftransport (hemoglobine). Dit tekort heeft uitgesproken vermoeidheidsklachten tot gevolg. Het lichaam kan hemoglobine heel goed zelf aanmaken, mits er voldoende ijzer aanwezig is. Dit is de voornaamste bouwsteen van hemoglobine. De orthopedisch chirurgen zijn terughoudend met het geven van een bloedtransfusie om diverse redenen zoals een iets vergrote kans op complicaties.

Ijzergehalte verhogen door voeding

Naast de algemene richtlijnen voor een gezonde voeding volgens de schijf van vijf kan het ijzergehalte in de voeding verhoogd worden door gebruik te maken van de volgende voedingsmiddelen:

- Vlees en vleeswaren met name orgaanvlees zoals lever en niertjes;
- Bruin brood, volkoren brood, roggebrood, ontbijtkoek, volkoren biscuits, evergreen;
- Volkoren macaroni, volkoren spaghetti;
- Peulvruchten zoals witte en bruine bonen, kapucijners, linzen en sojabonen;
- Groenten zoals andijvie, asperges, broccoli, boerenkool, groene en Chinese kool, koolrabi, snijbonen, sperziebonen, tuinbonen, doperwten, postelein, raapstelen, veldsla, snijbiet, spinazie, schorseneren, spruitjes, taugé en venkel;
- Haring, makreel in blik, sardines in blik, zalm in blik, mosselen;
- Gedroogde abrikozen, gedroogde tutti frutti, gedroogde vijgen, gekonfijte dadels, krenten en rozijnen;
- Appelstroop;
- Bosbessen op siroop;
- Muesli, studentenhaver, amandelen, cashewnoten, hazelnoten, paranoten, pinda's, walnoten, zonnebloempitten;
- Frambozendrank, rode bessendrank, zwarte bessendrank;
- Roosvicee ferro, Karvan Cévitam ferro.

Hoe wordt ijzer het beste opgenomen?

IJzer in vlees en vleeswaren wordt beter opgenomen dan ijzer in plantaardige producten. Vitamine C en dierlijk eiwit in vlees bevorderen de opname van ijzer in de

darm. Het gebruik van koffie en thee tijdens de maaltijd remt de opname van ijzer. Het gelijktijdig gebruiken van ijzerrijke voedingsmiddelen en melkproducten is af te raden, omdat het ijzer dan gebonden wordt.

Beweging

Rust roest. Op bed liggen na een operatie, waarbij de spieren niet gebruikt worden, leidt in combinatie met ondervoeding tot de afbraak van spierweefsel. Dit veroorzaakt al snel uitgesproken verzwakking. Het weer opbouwen van de spieren is een traag proces en kan een hele tijd duren. Ook hier geldt dat voorkomen beter is dan genezen. Hoe sneller de activiteit wordt hervat, hoe minder spierweefsel verloren gaat. In de meeste ziekenhuizen worden patiënten daarom de dag na operatie en soms dezelfde dag al naast hun bed gezet. Daarom stimuleren fysiotherapeuten beweging.

Om het bewegen snel op gang te brengen is goede pijnstilling van essentieel belang. Immers, heeft u pijn na de operatie, dan heeft u de neiging u zo rustig mogelijk houden om pijn te vermijden en dat is juist niet de bedoeling.

Ook na ontslag uit het ziekenhuis is bewegen belangrijk. Het is daarbij verstandig activiteiten rustig op te bouwen.

Vragen / Bereikbaarheid

Heeft u tijdens uw behandeling vragen en/of problemen, blijf er niet mee rondlopen maar neem contact op met de polikliniek Orthopedie of een van de orthopedie-consulenten.

Orthopedie-consulent

| Locatie Venlo | Locatie Venray |
|---------------------------------|----------------------------------|
| routennummer 74 | routennummer 11 |
| ☎ (077) 320 64 25 | ☎ (0478) 52 28 03 |
| ✉ ortho-consul-venlo@viecuri.nl | ✉ ortho-consul-venray@viecuri.nl |

De orthopedie-consulenten zijn bereikbaar

Ma t/m do van 8.30 tot 12.30 uur en van 13.15 tot 17.00 uur

Vrijdags van 8.30 tot 12.30 uur

Algemene vragen

Polikliniek Orthopedie *Bereikbaar tijdens kantooruren*

| Locatie Venlo | Locatie Venray |
|-------------------|-------------------|
| routennummer 74 | routennummer 11 |
| ☎ (077) 320 68 70 | ☎ (0478) 52 24 46 |

Na de ingreep, buiten kantooruren bij **spoedeisende medische problemen**

Verpleegafdeling Orthopedie

| Locatie Venlo | Locatie Venray |
|------------------------|------------------------|
| routennummer 90 laag 3 | routennummer 84 laag 3 |
| ☎ (077) 320 66 78 | ☎ (0478) 52 21 30 |

Spoedeisende Hulp (SEH)

☎ (077) 320 58 10

Wilt u meer informatie bezoek dan onze website:

www.viecuri.nl

Kies uw specialisme / Orthopedie

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210
5912 BL Venlo
☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130
5801 CE Venray
☎ (0478) 52 22 22

internet: www.viecuri.nl