

# Zorg voor Beweging

**SAMEN IN ZORG  
VOOR HET BESTE  
RESULTAAT**

**EEN HERNIA  
IS DIE WEL  
DE BOOSDOENER?**

**SPECIAL SPAARNE GASTHUIS  
OVER DE CHIRURG  
EN DE SCHOENMAKER**



# SAMENSPEL TUSSEN SCHOENMAKER EN CHIRURG

**Hans Keijzers (63) gooide zijn oude schoenen weg, nog voordat hij nieuwe had. Dat kon niet anders, want de nieuwe orthopedische schoenen van Hans werden beetje bij beetje op maat gemaakt, terwijl hij herstelde van een zware enkeloperatie. “De samenwerking tussen orthopedisch chirurg Bernard Schutte en mijn orthopedisch schoenmaker Wim Kaptein kon niet beter”, zegt hij.**

**H**et Spaarne Gasthuis heeft een speciaal voet- & enkelsprekkuur waarbij de orthopedisch chirurg en orthopedisch schoenmaker beide tegelijkertijd aanwezig zijn en elkaar kunnen raadplegen. Orthopedisch chirurg Bernard Schutte: “Onze gezamenlijke aanwezigheid tijdens dit spreekuur heeft veel voordelen voor de patiënt. Door te overleggen zien we

goed waar we elkaar kunnen aanvullen, in het belang van onze patiënten.” Hans Keijzers heeft dat ondervonden. Van jongs af aan had hij problematische voeten en enkels. Sinds de jaren tachtig draagt hij orthopedisch schoeisel om zijn voeten extra te ondersteunen. Maar de achteruitgang was niet te stoppen. “Op den duur deed elke stap zeer in mijn voeten en enkel,

daartegen hielpen ook de orthopedische schoenen van Wim Kaptein niet meer.”

De oplossing moest komen van een zogeheten ‘artrodese’, waarbij orthopedisch chirurg Bernard Schutte in beide enkels een inwendige staaf zou plaatsen, dwars door het hielbeen tot in het scheenbeen. Daardoor kon Keijzers zijn gewricht niet meer bewegen en dus geen pijn meer hebben. “Het betekende wel dat de vorm van mijn voet veranderde en ik mijn op maat gemaakte orthopedische schoenen niet meer kon gebruiken. Ik kon nog geen nieuwe laten maken, dat kon pas na de operatie als mijn voeten waren genezen.”

Beide voeten werden geopereerd; twee forse ingrepen. Twee keer twaalf weken gips na de operatie om alles te laten vastgroeien. Twee keer een revalidatieperiode. En twee keer een nieuwe schoen op maat maken: links en rechts. Wim Kaptein: “De heer Keijzers ging van een scheve naar een uitgelijnde voet. In de eerste weken waren de voeten nog teveel gezwollen door de operatie. Tussen de gipswissels door maakte ik afdrukken van zijn voet als model voor zijn voorlopige schoenen. Pas na de volledige genezing maakte ik de definitieve schoenen.” Hans Keijzers: “Die samenwerking tussen mijn chirurg en schoenmaker was echt geweldig.” Bernard Schutte: “We denken met elkaar mee in het proces van revalidatie en het maken van de schoenen. Dat is een zorg minder voor onze patiënten. We vullen elkaar aan, maar we blijven wel ieder bij onze eigen leest.”



Wim Kaptein controleert de steunzool van Hans Keijzers. Rechts Bernard Schutte.

# ‘Halve knieprothese voelt als je eigen knie’

**Met haar drie vriendinnen kan ze nu weer wandelen door de Kennemerduinen. “Tussen de hertjes door, heerlijk”, zegt Wilma Mulder (64) uit Heemstede. “Daar moest ik wegens mijn knieproblemen mee stoppen, maar nu kan het weer, dankzij mijn twee halve knieprothesen, eentje links en eentje rechts. Na jaren kan ik eindelijk weer zonder pijn lopen.”**

**Z**e kan wel een stootje hebben, vertelt ze. Ze piept niet zo gauw. Pijn zit voor een groot deel tussen je oren, vind ze eigenlijk. Maar die snerpande pijn

in haar knieën werd haar bij tijd en wijle toch te machtig. Nu ze daarvan is verlost, gloren weer wandelvakanties in de Dolomieten, samen met haar echtgenoot

## Van artrose naar prothese

Voor patiënten die komen voor een knie- of heupprothese past het Spaarne Gasthuis het zogeheten ‘fast track concept’ toe. “Het is de bedoeling om patiënten goed voorbereid snel weer in beweging te zetten, liefst op dezelfde dag na de operatie”, zegt orthopedisch chirurg Maarten Rademakers. Dat betekent dat verpleegkundigen, anesthesisten en orthopedisch chirurgen werken volgens nauwkeurig uitgedokterde procedures. Een goede voorbereiding van de patiënt staat daarbij voorop. “Dat helpt om veel voorkomende angst weg te nemen voor de eerste stappen met een prothese”, vertelt Rademakers.

Tijdens de operatie wordt gewerkt met een moderne cocktail van pijnstillers, zodat de patiënt zo min mogelijk pijn heeft na de operatie en dus snel kan beginnen met oefenen. Na zes weken komen patiënten in groepsverband terug voor controle. “Veel mensen hebben dezelfde klachten en vragen. Als je buurman dezelfde klacht heeft, is dat goed tegen je eigen onzekerheid”, zegt Rademakers.

De vakgroep orthopedie heeft in samenwerking met de eerste lijn een artrosenetwerk opgericht waarvan zowel huisartsen als fysiotherapeuten deel van uitmaken. Het doel van dit netwerk is het delen van kennis en ervaring op het gebied van herkennen en behandelen van artroseklachten. Rademakers: “We willen deze partners in de zorg optimaal informeren om de artrosezorg zo goed mogelijk te stroomlijnen. Zo kunnen we voorkomen dat patiënten te vroeg of nodeloos laat bij de orthopedisch chirurg terecht komen.” Het artrosenetwerk is vanaf begin 2018 in werking getreden.

Lars, zoals ze dat vroeger ook al zo graag deden.

Vijf jaar geleden werd bij Wilma borstkanker geconstateerd. Het werd een periode van intensieve behandelingen met chemotherapie en bestralingen. “Aan die periode hield ik een zenuwaandoening over, neuropathie. Dat gaat ook gepaard met pijn. Aanvankelijk dacht ik dat de pijn in mijn knieën daar vandaan kwam. Maar mijn huisarts stuurde me door naar het ziekenhuis om foto’s te laten maken. Die lieten zien dat het kraakbeen aan de binnenzijde van beide knieën fors was aangetast. Gek genoeg had ik de meeste pijn links, maar was rechts het meest versleten.”

Gezien de nasleep van de oncologische behandelingen besloot Wilma dat het nog te vroeg was voor een operatie. “Ik heb nog drie jaar doorgesukkeld. Dat was niet erg leuk, de pijn werd steeds heftiger. Fietsen ging nog wel een beetje, maar met wandelen had ik het met een kwartier wel gehad. Dat was ook niet fijn voor Tessa onze labrador retriever, ze liep te weinig en is er gewoon een beetje te dik van geworden. Na drie jaar besloten mijn orthopedisch chirurg Maarten Rademakers en ik dat de tijd rijp was om twee halve knieprothesen te plaatsen.”

De halve knieprothese is een variant op de ‘totale knieprothese’ en wordt in het bijzonder gebruikt voor patiënten bij wie een deel van het kraakbeen nog aanwezig is. Orthopedisch chirurg Maarten Rademakers: “Soms is er alleen slijtage aan de binnenkant of de buitenkant van de knie. Het versleten gedeelte vervangen we door een metalen knie. Dat kan alleen bij patiënten die nog goede kruisbanden hebben. Gelukkig was dat bij Wilma Mulder





het geval. Het voordeel van een halve knieprothese is daarom dat patiënten het gevoel houden dat ze hun 'eigen' knie hebben, meer dan bij een totale knieprothese."

De slijtage bij Wilma Mulder kwam vermoedelijk niet uit de lucht vallen. Op vrij jonge leeftijd onderging ze meniscusoperaties. "Ik heb veertig jaar in de verpleging en de verzorging gewerkt. Er waren soms wel werkdagen dat ik meer dan dertig kilometer liep. Apparaten om patiënten te tillen hadden we nog niet. Misschien heeft dat ook wel een rol gespeeld."

De operatie duurde nauwelijks een uurtje. De eerste knie werd in maart 2017 geplaatst, de tweede in september. De operaties waren in de ochtend, 's middags

ging ze meteen het bed uit om de eerste stappen te zetten. "En als ik dan zelfstandig de trap op en af kon, mocht ik de volgende dag naar huis. In beide gevallen ging de

## **'Er waren dagen dat ik meer dan dertig kilometer liep'**

revalidatie echt supersnel. Officieel moest ik een paar weken de krukken bij de hand houden, maar Tessa vond die stokken niet fijn, ik voelde me snel heel zelfverzekerd.

Af en toe deed ik wel wat te veel, dan wordt de knie warm. Een teken om even rustiger aan te doen. Het is belangrijk om tijdens het herstel vooral zo ontspannen mogelijk te lopen en te bewegen. Na een paar weken liep ik alweer een uur. En na vier weken stapte ik alweer op de fiets."

Wilma Mulder denkt dat veel mensen te voorzichtig zijn tijdens het herstel. "Zes weken na de operatie kreeg ik een oproep voor een groepsbijeenkomst van patiënten met knieprothesen. Daar kun je dan vragen stellen en zo. Een soort knie-klasje, zeg maar. Het idee is dat je als patiënten van elkaar leert. Ik was de enige die op de fiets was gekomen. Ik ben dolblij met die prothesen. De pijn is weg en ik kan weer zorgeloos bewegen."



# DE SPORTER IS DE WINNAAR

**‘Wanneer kan ik weer wedstrijdfit zijn? Kan ik meedoen aan het kwalificatietoernooi? Wanneer mag ik weer trainen?’ Het zijn veelgestelde vragen van geblesseerde sporters die zich melden bij de sportpolikliniek van het Spaarne Gasthuis. Hier werken orthopedisch chirurgen, de sportarts en sportfysiotherapeuten nauw samen. Het resultaat is dat vanuit meerdere invalshoeken en een brede expertise gekeken wordt naar de sporters. Na één bezoek aan de sportpoli hebben de sporters een diagnose en een behandelplan en weten ze waar ze aan toe zijn.**

**A**ls sportarts maakt Jolanda Heere deel uit van de vakgroep orthopedie. “Ik heb met name een rol bij de behandeling van langdurige sportgerelateerde klachten en als het gaat om blessurepreventie. Als er geopereerd moet worden komt de orthopedisch chirurg aan bod. De begeleiding van de sportfysiothera-

peut is belangrijk om weer terug op niveau te komen. Uiteraard in samenspraak, ook met de sporter.”

“Het doel is sporters na een behandeling snel weer op hun oude niveau te laten sporten, of het nu recreatieve- of topsporters zijn”, zegt orthopedisch chirurg Wieger Horstmann. De sportpoli is er elke

dinsdag op de ziekenhuislocaties Heemstede en Haarlem-Noord. Veel voetballers, judoka’s, schaatsers, hockeyers, hardlopers en vele andere sporters komen dan langs. De wachttijden zijn kort.

Horstmann: “Sportgerelateerde aandoeningen hoeven niet altijd operatief te worden behandeld. Vaak werken we met herstelprogramma’s onder begeleiding van de sportfysiotherapeut. Onderdeel daarvan zijn onder andere stabiliteitsoefeningen en loopanalyses. Ook beschikken we over uitgebreide expertise op het gebied van ‘bracing’, het ondersteunen van beschadigde kniebanden, iets waar skiërs nog wel eens last van hebben. Als we opereren hebben we alle expertise in huis om de sporter zo snel mogelijk weer op niveau te krijgen. Veel voorkomende operaties zijn kruisbandreconstructies en kijkoperaties voor de meniscus.”

De behandelaars op de sportpoli kennen maar al te goed het spanningsveld tussen tijd nemen om te genezen en snel weer wedstrijdfit zijn. Horstmann: “Wij scheppen een helder kader voor de sporter, zijn coaches en de club. We geven duidelijk aan wat ze kunnen verwachten en op welke termijn.”



Jolanda Heere doet een knieonderzoek. Wieger Horstmann (midden) en fysiotherapeut Martijn Boots kijken toe.

# Ons team orthopedie zorgt voor uw beweging!



'Zorg voor beweging' wordt u aangeboden door:

Spaarne  Gasthuis

[www.spaarnegasthuis.nl/orthopedie](http://www.spaarnegasthuis.nl/orthopedie)  
T 023 224 01 30