

Een nieuwe (Duitse) knie.

Na jaren van pijn door artrose aan beiden knieën was het moment daar om voor nieuwe knieën te gaan.

Dus eerst maar naar de huisarts voor een verwijsbriefje voor röntgenfoto's en orthopeed. Maar thuis gekomen van de foto's had ik via email een nieuwsbrief binnengekregen van de IZA Zorgverzekeraar. "Arrangement nieuwe knie en heup in Duitsland".

Daarin werd een operatie aangeboden in Krefeld, gevolgd door drie weken revalidatie in Bad Berleburg, en dat sprak mij direct aan.

Ik nam telefonisch contact op met IZA en daar werd mij de procedure uitgelegd: ik zou gebeld worden door het "Zorgloket Duitsland", en medewerkers hiervan zouden verder alles regelen. En zo geschiedde; de vriendelijke mevrouw vertelde mij hoe alles in z'n werk zou gaan en als er problemen waren moesten wij haar beslist bellen voor oplossingen.

Op 8 juni ging ik voor intakegesprek naar Krefeld, waar we door een Duitse mevrouw (Monika) in het Nederlands werden ontvangen. Zij bracht ons naar de arts, die vervolgens alles rustig uitlegde, daar waar nodig verduidelijkte Monika wat de arts vertelde en aansluitend werden er röntgenfoto's van mijn hele been gemaakt.

Er werd bepaald dat ik op 22 juni opgenomen zou worden in de Helioskiniek in Krefeld voor het maken van longfoto's, bloedonderzoek en een gesprek met de anesthesist.

De volgende stond dan de operatie gepland. Ik zou eerst aan de linkerknie geholpen worden (twee knieën tegelijk was helaas geen optie).

Op 22 juni meldde ik me in het ziekenhuis, en vanaf dat moment werd alles keurig geregeld en in gang gezet.

Begeleiders brachten me daar waar ik zijn moest (foto's, bloedprikken) en weer terug.

Op 23 juni 's morgens werd ik geopereerd na een verdoving via een ruggeprik (Spinale anesthesie).

Heerlijk, ik had geen centje pijn, het been, wat ik regelmatig boven het scherm 'voorbij' zag komen, moet van mij geweest zijn, maar voelen deed ik niets!!.

Uiteraard had ik de eerste dagen pijn, maar met de pijnstilling was het goed uit te houden..

Na de operatie moest ik nog twee dagen verplicht op bed blijven, maar de derde dag mocht ik al met twee krukken proberen te staan. Dat ging prima en ik mocht zelfs ook al een stukje lopen, en ook dat ging goed.

Vervolgens werd mijn knie in een 'buigijzer' gelegd, een elektrische 'kniebuiger', die heel voorzichtig (en pijnloos) het been buigt, eerst tot 40 graden, en vanaf dat moment elke dag een beetje meer, tot maximaal 90 graden.

Ook liep ik al snel kleine stukjes op de gang. Jammer dat ik nog zoveel pijn aan mijn rechterknie had, ondanks de pijnbestrijding voor de linkerknie, want zonder dat zou ik al goed hebben kunnen lopen.

Na 10 dagen mocht ik eindelijk (het zijn toch wel hele lange dagen in het ziekenhuis) naar het revalidatiecentrum Rainbaumkliniek in Bad Berleburg.



**Uitzicht vanaf het dakterras**

In Bad Berleburg (gelegen in een prachtig mooie omgeving) had ik een grote tweepersoonskamer (mijn man is groot gedeelte van de revalidatie bij mij geweest) met een grote badkamer, een balkon, een koelkastje, tv en gezellige schilderijen aan de wand.

De eerste middag kwam al gelijk de arts op mijn kamer en aan de hand van zijn bevindingen werd het revalidatieprogramma gemaakt. De volgende ochtend begon dit met een Hydrojet-therapie, een warmwaterbed waarin dikke waterstralen je rug masseerden en dat was uitstekend uit te houden (iets voor thuis....?).

Vervolgens ging ik fietsen op de motormed met elektrisch aangedreven pedalen, en dat ging zonder problemen.

Vanaf dat moment waren alle dagen (behalve zaterdagmiddag en zondag) gevuld met in- en ontspannende therapieën.

De zondagen kon ik mooi gebruiken, om met mijn man de nabije omgeving van Bad Berleburg te bekijken, zoals het kasteel, en het plaatsje Winterberg, met 'de hoogste berg van Nederland', zoals dat daar heet, vanwege het grote aantal Nederlanders, wat daar zomer er winter pleegt te komen.

De verzorging was net als in het ziekenhuis in Krefeld uitstekend, ik had in Bad Berleburg echt het gevoel, dat ik in de watten gelegd werd. Artsen, verplegend personeel, therapeuten, bedienend personeel in de eetzaal, ze waren allemaal even behulpzaam en vriendelijk.



**Het revalidatiebad**

Voor mij was het een geweldige ervaring, rustig bijkomen van een operatie en niet, zoals mijn man vorig jaar in Nederland, na 5 dagen naar huis en vervolgens een half jaar tweemaal, en heel snel eenmaal per week een klein uurtje therapie. Ik was na 32 dagen helemaal klaar.

Binnenkort ga ik voor mijn rechterknie, raar om te zeggen 'maar ik kijk er naar uit', ondanks dat 32 dagen van huis toch wel erg lang is.....

Anne Kornaat  
62 jaar