

## Artroscopie knie/enkel

*In deze folder vindt u informatie over de kijkoperatie (artroscopie) van de knie of de enkel. Uw specialist heeft u ongetwijfeld al de nodige informatie gegeven over de operatie. In deze folder kunt u de belangrijkste zaken nog eens rustig nalezen. Het is goed daarbij te bedenken dat het gaat om algemene informatie. Omstandigheden en ervaringen kunnen van patiënt tot patiënt verschillen.*

### De reden voor deze ingreep

Door een traumatisch letsel of slijtage (artrose) kan een gewricht beschadigen. De indicatie voor deze ingreep is door uw orthopeed vastgesteld op basis van lichamelijk onderzoek, al dan niet in combinatie met röntgenfoto's en een MRI-scan.

### Complicaties

Bij elke operatie is er een kleine kans op complicaties. Eventuele complicaties bij een kijkoperatie zijn:

- Trombose: een kijkoperatie vindt plaats onder 'bloedleegte'. Dat wil zeggen dat de doorbloeding van het been tijdelijk wordt afgekneld. Hierdoor is de kans aanwezig dat tijdens de operatie of kort daarna trombose (bloedstolsel) optreedt. Het risico is echter heel klein, omdat u na de operatie een bloedverdunnend medicijn krijgt toegediend. Dit gebeurt door een injectie in de buik.
- Nabloeding: soms treedt na een kijkoperatie een nabloeding op in het gewricht. Dit kan tijdelijk een nadelige invloed hebben op de revalidatie.
- Doof gevoel door beschadiging van huidzenuwtjes: bij het maken van de sneetjes in de huid kunnen huidzenuwtjes beschadigd worden, waardoor u rond het gebied van de wondjes een doof gevoel kunt krijgen.
- Infectie/ontsteking.

### Voorbereiding op de kijkoperatie

Kort voor de ingreep gaat u naar het Opnameplein. U heeft daar een opnamegesprek met de verpleegkundige en u spreekt daar ook met de anesthesist. Deze bepaalt samen met u welke verdoving gekozen wordt. Meestal is dit een ruggenprik, waardoor het onderlichaam tijdelijk wordt verdoofd: soms wordt gekozen voor een algehele narcose. Tijdens dit gesprek wordt de eventuele thuismedicatie besproken en aan u verteld welke medicatie u wel of niet in mag nemen voor de operatie.

Twee werkdagen voor de operatie wordt u na 14.00 uur gebeld door de verpleegkundige van de afdeling. De verpleegkundige vertelt hoe laat u op welke afdeling verwacht wordt en vanaf welk tijdstip u niet meer mag eten en drinken. Meestal wordt u anderhalf uur voor de ingreep op de afdeling verwacht. Het is handig om comfortabele kleding en schoenen mee te nemen. U heeft geen pyjama nodig. U krijgt een operatiehes aan en u mag uw eigen onderbroek aanhouden.

[www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl)  
[mijnmeander.nl](http://mijnmeander.nl)

#### Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Bunschoten  
(Gezondheidscentrum Scala Medica)  
Chopinstraat 2D  
3752 HR Bunschoten-Spakenburg

Locatie Leusden  
(Medisch Centrum de Mulderij)  
De Mulderij 2  
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

#### Postadres:

Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

#### Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

#### KvK Gooi en Eemland:

32082917

Tijdens een operatie is het niet toegestaan om make-up, nagellak of kunstnagels te dragen. Gebruik op de dag van de operatie geen bodylotion of crème. Kostbare spullen kunt u het beste thuis laten. Het gebruik van een mobiele telefoon is toegestaan.

Na de operatie krijgt u een drukverband om uw been. Omdat u na de operatie minder mobiel bent, raden wij u aan, indien nodig, hulp in te schakelen voor het huishouden en de boodschappen.

## **De kijkoperatie**

### **Wat houdt de kijkoperatie in?**

Een artroscopie is een kijkoperatie in het gewricht. Tijdens de ingreep wordt niet alleen de diagnose bevestigd, maar wordt u ook zo mogelijk direct behandeld. Via een aantal sneetje worden een kijker en instrumenten in het gewricht gebracht om de ingreep uit te voeren. De littekens zijn daardoor klein, wat een sneller herstel mogelijk maakt.

### **Vorbereiding op de afdeling**

De knie of enkel hoeft niet geschoren te worden. De verpleegkundige zet een pijl op het been dat geopereerd moet worden. Als de anesthesioloog dit afgesproken heeft, krijgt u 1 uur voor de operatie een slaapmiddel en pijnmedicatie (premedicatie).

### **Op de operatieafdeling**

De verpleegkundige brengt u naar de operatieafdeling. Korte tijd voor de operatie krijgt u een infuus. Het infuus is nodig om medicijnen en eventueel vloeistoffen te kunnen toedienen vóór, tijdens en na de operatie. Daarna krijgt u de verdoving (ruggenprik of algehele narcose). De ingreep duurt ongeveer 15 minuten. Op een beeldscherm in de operatiekamer kunt u, als u dit wenst, uw operatie volgen tenzij u voor algehele narcose heeft gekozen.

Een enkele keer kan het voorkomen dat u niet direct tijdens de kijkoperatie behandeld kunt worden. Het kan zijn dat er een tweede operatie moet plaatsvinden. De orthopedisch chirurg zal dat dan met u bespreken.

### **Na de operatie**

Na de operatie wordt uw knie- of enkelgewricht verbonden met een drukverband en wordt u naar de uitslaapkamer gereden. De verpleegkundige op de uitslaapkamer houdt uw ademhaling, polsslag, bloeddruk, pijn en het operatiegebied in de gaten. Als het gevoel in de benen weer terugkomt (bij een ruggenprik) en alle controles goed zijn, mag u terug naar de afdeling. U mag dan weer wat eten en drinken. De verpleegkundige bespreekt met u wanneer u met ontslag kan. De verpleegkundige zal voor ontslag het infuus verwijderen en u de nodige instructies geven.

Het drukverband mag u na 48 uur verwijderen, tenzij anders is afgesproken. Dit drukverband vervangt u vervolgens door een 'tubigrip'. Dit is een elastische kous die u van de verpleegkundige mee krijgt. 's Nachts mag de kous niet om. Indien er geen zwelling meer optreedt, mag u de kous afdelen. Dit doet u in overleg met uw behandelend fysiotherapeut. Op de wondjes zijn hechtpleisters geplakt. Deze mogen er na 1 week door u afgehaald worden. De hechtpleisters mogen niet nat worden, om te voorkomen dat ze loslaten. Eventueel kunt u douchen met een plastic zak om uw been.

### **Fysiotherapie**

U heeft krukken nodig: deze neemt u op de opnamedag mee. U kunt deze lenen bij de thuiszorgwinkel. De krukken heeft u ongeveer 2 weken nodig. De fysiotherapeut komt vóór of na de operatie bij u langs op de afdeling, om het lopen met krukken en het traplopen te oefenen. Zodra de operatiedatum bekend is, kunt u alvast een afspraak maken met de fysiotherapie bij u in de buurt, die de revalidatie thuis voortzet.

### Oefeningen bij een kijkoperatie knie

1. U zit op een bank of bed en strekt de knie door de knie in de bank of bed te drukken en de tenen naar u toe te bewegen. Houdt deze positie vijf seconden aan.
2. U zit op een bank of bed en houdt het been gestrekt, druk de knie naar beneden in de bank/ evt. kussentje onder de knie.
3. U zit op een bank of bed en houdt het been gestrekt voor u. Let er op dat het been goed gestrekt blijft tijdens deze oefening.
4. Is het drukverband verwijderd, dan mag u het been zowel in ruglig als in zit op de stoel 90° buigen.



1. voeten bewegen



2. knie strekken door in bank/ kussentje te drukken








3. been heffen



4. knie buigen

### Lopen met krukken

U zet eerst de krukken naar voren, vervolgens zet u het geopereerde been tussen de krukken en stapt u door met het niet-geopereerde been. Uw arts of fysiotherapeut geeft aan of en hoeveel u mag belasten.

				
1.	2.	3.	4.	5.
Krukken naar voren plaatsen	Het geopereerde been ertussen plaatsen	Zwaai fase	Doorstappen met het andere been	Krukken weer naar voren plaatsen

## Traplopen

Gebruik bij het traplopen altijd de leuning, houd de krukken in de andere hand.

Trap op		Trap af	
			
Het niet-geopereerde been plaats u op de trede	Het geopereerde been en kruk worden bijgeplaatst	Het geopereerde been en de kruk plaats u naar beneden	Sluit het niet-geopereerde been aan

Trap op: met de leuning aan u ene zijde en één kruk aan de andere zijde. U zet eerst het niet-geopereerde been naar de volgende trede en daarna het geopereerde been en de kruk.

Trap af: eerst de kruk samen met het geopereerde been. Daarna zet u het niet-geopereerde been erbij.

## Autorijden

U kunt weer starten met autorijden zodra u zonder krukken mag lopen, goed op het been kunt staan en geen operatiepijn meer heeft.

## Fietsen

In overleg met uw behandelend fysiotherapeut kunt u weer starten met fietsen.

## Wat te doen bij...

Als u weer naar huis gaat, kan het zijn dat u last krijgt van:

- Verhoogde prikkelbaarheid aan uw knie of enkel gedurende de eerste 48 uur. Dat wil zeggen dat de knie of enkel bij te intensief gebruik dik en/of warm kan worden en pijn kan gaan doen. Daarom adviseren wij u om minimaal de eerste 2 dagen na de operatie rust in acht te nemen. Dit betekent: alleen lopen als u lopen moet (toilet, bed, deur). Na het lopen is het verstandig om uw been hoog te leggen. Daarbij is het van belang om geen kussen onder de knieholte te leggen, omdat er dan een strekkingsbeperking van de knie op zou kunnen treden. Na 48 uur rust mag u het been doorgaans gaan belasten op geleide van de pijn. Waarschijnlijk hebt u gedurende 2 weken krukken nodig.
- Wat vochtophoping in de knie of enkel. Dit is een normale reactie van het lichaam op de ingreep. De tubigrip helpt tegen de zwelling.
- Pijn: bij pijn neemt u de pijnstillers in die u voorgeschreven heeft gekregen van de arts. Het beste is om de pijnstillers evenredig verdeeld over de dag in te nemen. Bij pijn kunt u ook beginnen met het koelen van uw

knie/enkel met behulp van een 'coldpack' (ijspakking).

U kunt een coldpack kopen bij een drogist, apotheek of sportzaak. In verband met de kans op bevriezing van de huid mag een coldpack nooit direct op de huid gelegd worden. Leg altijd eerst bijvoorbeeld een theedoek over de huid en daarna een coldpack op de knie of enkel. Laat het 20 minuten op de knie of enkel liggen. U kunt dit 3 tot 6 keer per dag herhalen.

- Hoofdpijnklachten als gevolg van de ruggenprik. Meestal verdwijnen deze klachten vanzelf. Bij ernstige klachten neemt u contact op met de afdeling waar u geopereerd bent.

Maakt u zich zorgen of krijgt u na ontslag koorts (waarbij de temperatuur hoger is dan 38,5 graden) of wanneer er sprake is van een nabloeding, neemt u contact op met het ziekenhuis via 033 - 850 50 50.

Bij een **meerdaagse opname** geldt:

- Tot één week na het onderzoek/de behandeling belt u het ziekenhuis via 033 – 850 50 50.
  - Vraagt u **tijdens kantooruren** (8.00 - 16.30 uur) naar de polikliniek van het betreffende specialisme.
  - Vraagt u **buiten kantooruren** (16.30 - 8.00 uur) naar de verpleegafdeling van het betreffende specialisme.

Bij een **behandeling in dagopname** geldt:

- Tot één week na het onderzoek/de behandeling belt u het ziekenhuis via 033 – 850 50 50.
  - Vraagt u **tijdens kantooruren** (8.00 - 16.30 uur) naar de polikliniek van het betreffende specialisme.
  - Vraagt u **buiten kantooruren** (16.30 - 8.00 uur) naar de Spoedeisende Hulp.

Bij problemen meer dan een week na ontslag neemt u eerst contact op met uw huisarts of met de Huisartsenpost, tenzij anders is afgesproken met de specialist.

## Meer informatie

Meer informatie kunt u ook vinden op internet [www.zorgvoorbeweging.nl](http://www.zorgvoorbeweging.nl).

Heeft u voor, tijdens of achteraf vragen over uw onderzoek/ behandeling, stelt u deze dan aan de specialist of degene die het onderzoek/ de behandeling uitvoert. Het is verstandig uw vragen van tevoren op te schrijven. Dan weet u zeker dat u niets vergeet.

1. \_\_\_\_\_?
2. \_\_\_\_\_?
3. \_\_\_\_\_?

## Contact

U kunt het ziekenhuis bereiken via het algemene telefoonnummer: 033 - 850 50 50. U krijgt dan een telefonist(e) aan de lijn. Vraagt u naar de betreffende afdeling of zorgverlener. De telefonist(e) verbindt u door.

Op [www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl) vindt u informatie over het ziekenhuis, behandelingen, onderzoeken en opname. Ook kunt u hier alle patiëntenfolders bekijken.

mrt\_2016