

Adviezen na meniscushechting (meniscopexie)

In deze folder krijgt u adviezen voor de komende periode na de meniscushechting (meniscopexie) van uw knie. We vertellen u hoe u het bewegen weer kunt opbouwen. Om de kans op succes te vergroten is het belangrijk de knie op een juiste manier te belasten.

Dag van de operatie

Door middel van een arthroskopische techniek (ook wel kijkoperatie genoemd) is uw meniscus gehecht. Ondanks dat er maar twee of drie kleine wonden zijn moet u de komende tijd rekening houden met de gevolgen van de operatie.

Uw knie is ongeveer de eerste 48 uur verhoogd prikkelbaar. Dat wil zeggen dat als u de knie te intensief gebruikt deze opzwelt, warm wordt en pijn doet. Daarom adviseren wij om het zeker de eerste 2 dagen na de operatie rustig aan te doen.

Dit betekent:

- Alleen lopen als het echt nodig is (toilet, bed, deur).
- Leg na het lopen het been weer horizontaal neer.
- Plaats daarbij geen kussentjes in de knieholte, u kunt dan problemen krijgen met het strekken van de knie.

U krijgt oefeningen mee om uw spieren aan te spannen. Neemt u daarbij wel de aandachtspunten in acht die verder in deze folder worden genoemd.

Een enkele keer wordt een knieoperatie uitgevoerd door een enkele (grotere) snede. Vraagt u in dat geval uw arts met welke beperkingen u rekening moet houden na de operatie.

Zwelling en pijn

Het drukverband dat om uw knie is gewikkeld mag u na 1 tot 3 dagen na de operatie verwijderen. Uw behandelend arts vertelt u precies wanneer. Dit drukverband wordt dan vervangen door twee zogenaamde 'tubigrips' (elastische kousen). Indien er geen zwelling meer aanwezig is, hoeft u de tubigrips niet meer om te doen. Overlegt u dit met uw behandelend fysiotherapeut. Mocht u veel pijn hebben dan kunt u eventueel uw knie koelen met een 'coldpack' (ijspakking). Deze zijn verkrijgbaar bij een goed uitgeruste sportzaak, drogisterij of apotheek. De coldpack mag nooit direct op de huid geplaatst worden. Plaats bijvoorbeeld eerst een stuk keukenrol over de huid van de knie en daarna de coldpack. Bevestig de coldpack met een zwachtel en laat het 20 minuten op de knie zitten. Herhaal dit 3 tot 6 keer per dag, afhankelijk van de pijn aan de knie.

Aandachtspunten:

Verder is het van belang dat u de volgende punten in acht houdt:

- De eerste 3 weken onbelast mobiliseren met twee krukken.
- Als er geen zwelling meer in de knie aanwezig is, mag u met ingang van de 4^e week de belasting, indien de knie dit toelaat, opvoeren naar 100%.
- De eerste 6 weken mag u uw knie niet verder buigen dan 90° (rechte hoek); in de volgende 3 weken wordt de buiging opgevoerd tot 120°, daarna opvoeren tot de volledige bewegingsuitslag.

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 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

www.meandermc.nl

- Bij een hechting van de achterhoorn (het achterste gedeelte van de meniscus) mag u het eerste halfjaar geen geforceerde maximale buiging uitvoeren; u mag dus niet hurken en opkomen uit hurkzit.
- Wij raden u aan vooral trainingen en oefeningen te doen waarbij uw voeten op de grond staan of op een plateau van een fitnessapparaat.
- Sport specifieke oefentherapie kan gestart worden 3 tot 6 maanden na de kijkoperatie indien de knie dit toelaat. De fysiotherapeut zal u hierbij begeleiden.

Bovenstaande aandachtspunten gelden altijd, tenzij uw behandelend arts iets anders met u heeft afgesproken.

Als uw arts u een spalk heeft voorgeschreven is het de bedoeling dat u de spalk de eerste 2 weken ook 's nachts draagt. Na 3 weken mag de spalk definitief af.

Oefeningen

1. U strekt de knie door de knieholte in de bank te drukken en de tenen naar u toe te bewegen en houdt deze positie 5 seconden aan. De oefening doet u 3 keer op een dag en u herhaalt de oefening 3 keer 10.
2. Neem dezelfde positie in en til het been 10 keer op, de oefening herhaalt u 3 keer. Ook dit doet u 3 keer op een dag. Houdt u knie goed gestrekt alvorens u het been heft.

Lopen met krukken

De eerste 3 weken mag u niet op het geopereerde been steunen. Na 3 weken kan de belasting op aangeven van uw fysiotherapeut worden opgevoerd naar 100%.

Traplopen

Eerste 3 weken onbelast, daarna:

Trap op: leuning aan de ene zijde, één kruk aan de andere zijde. U plaatst 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 plaatst u het niet-geopereerde been erbij.

Autorijden

U kunt starten met autorijden als u zonder elleboogkrukken mag en kunt lopen, goed op het been kan staan en geen operatiepijn meer heeft (en als u een spalk draagt: als de spalk afgelaten mag worden).

Fietsen

De eerste 6 weken mag u alleen fietsen op een hometrainer waarvan de crank kan worden aangepast.

In overleg met uw behandelend fysiotherapeut kunt u na 6 weken weer buiten fietsen.

Ten slotte

Het is de bedoeling dat u een afspraak maakt bij een fysiotherapeut in Meander Medisch Centrum, locatie Maatweg. Deze zal u gaan begeleiden tijdens uw revalidatieproces. U kunt zich aanmelden via het afsprakennummer 033 - 850 60 70. Vraagt u naar de afdeling Fysiotherapie. Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, belt u dan het algemene nummer 033 - 850 50 50 en vraagt u naar de afdeling Fysiotherapie, locatie Maatweg.

mrt_2016

