

Kijkoperatie (artroscopie) van de knie



Inhoud

3	Inleiding
5	De operatie
7	Na de operatie
9	Belangrijke telefoonnummers

Inleiding

U bent op de wachtlijst geplaatst voor een kijkoperatie (artroscopie) aan uw knie. Bij de artroscopie bekijkt de orthopedisch chirurg de knie van binnenuit en kan zo een indruk krijgen over de toestand van:

- Het kraakbeen van de gewrichtsdelen van de knie
- Beide menisci
- Beide kruisbanden
- Eventueel aangeboren afwijkingen
- Letsels ten gevolge van een ongeval

Het doel van een artroscopie is om de oorzaak van de klachten te vinden en zo mogelijk te behandelen. Verschillende aandoeningen zoals een meniscusscheur, losse stukjes bot of kraakbeen, kruisbandenscheuren, kraakbeenbeschadigingen en slijmvliesontsteking kunnen direct gezien en meestal behandeld worden zonder het gewricht helemaal open te maken.

- Bij een meniscusscheur wordt het gescheurde deel van de meniscus verwijderd. Het onbeschadigde deel blijft op zijn plaats. Dit is beter voor het gewricht. Verwijdering van de hele meniscus kan op de lange termijn slijtage geven.
- Losse stukjes kraakbeen en bot kunnen tijdens een artroscopie worden verwijderd.
- Een kruisbandscheur kan vaak met een uitgebreide oefentherapie worden behandeld. Een kruisband geneest nooit spontaan. Is deze eenmaal gescheurd dan blijft dat zo. Een goede spierconditie kan dit probleem vaak goed verhelpen. Blijven er klachten van de knie, met name instabiliteitsklachten, dan kan een operatie gedaan worden. Via een artroscopie wordt dan een voorste kruisband reconstructie gedaan.

- Beschadigd kraakbeen kan niet worden hersteld. Enig (spontaan) herstel is mogelijk, maar dit gaat zeer langzaam. Een lokale kraakbeen beschadiging (OD-haard) kan met een arthroscopie behandeld worden. De revalidatie na een behandeling bij beschadigd kraakbeen duurt meestal langer.

Elleboogkrukken

Vóór de geplande operatie wordt u verzocht elleboogkrukken te halen en mee te nemen naar het ziekenhuis. Bij een Eveen-winkel kunt u twee elleboogkrukken lenen op vertoon van uw lidmaatschapsbewijs en legitimatiebewijs. U kunt ook lid worden. Het adres van de Eveen-winkel vindt u op pagina 9 van deze folder.

Fysiotherapie

Het is de bedoeling dat de fysiotherapie voor de operatie de instructies en het nabehandelschema met u doorneemt. Zodra de operatiedatum bekend is, wordt u verzocht telefonisch contact op te nemen met uw eigen fysiotherapeut of Fysio Centrum Zaanland voor het maken van een afspraak. Het telefoonnummer van Fysio Centrum Zaanland is: (075) 650 22 38. Over het algemeen is deze afspraak enkele dagen voor de geplande operatiedatum.

U krijgt instructies over onder andere zwachtelen, (trap)lopen met elleboogkrukken en oefeningen. Daarnaast krijgt u informatie over de nabehandeling, die ook bij uw eigen fysiotherapeut kan plaatsvinden. Neem uw elleboogkrukken mee. U ontvangt op de afdeling een machtiging voor fysiotherapie.

De operatie

Dag van de operatie

U moet op het aangegeven tijdstip aanwezig zijn op de afdeling Dagopname. Het Planbureau geeft de juiste locatie door. De anesthesioloog heeft met u de wijze van verdoving al besproken tijdens uw bezoek aan de polikliniek Anesthesie.

Operatie

Vanaf de afdeling Dagopname wordt u naar de operatiekamer gebracht. In de voorbereidingsruimte geeft de anesthesioloog u een ruggenprik of wordt u voorbereid voor een algehele narcose.

Op de operatiekamer wordt de artroscoop uitgevoerd door uw eigen orthopeed of, in overleg met u, door één van de andere collega-orthopeden.

Na de verdoving wordt een kijkbuis (artroscoop) met een doorsnede van een halve centimeter in de knie gebracht. Via een tweede insteekopening wordt een tastaakje voor verder onderzoek in de knie gebracht. Soms wordt er een extra afvoercanule ingebracht.

Bij de operatie wordt het gehele gewricht van binnen geïnspecteerd en, als er een afwijking wordt gevonden, direct behandeld als dat kan. Dit wordt door uw behandelend orthopeed op de polikliniek voor de operatie, indien mogelijk, aangegeven.

Wondjes en drukverband

Aan het eind van de operatie wordt er een drukverband rondom de knie aangebracht. Het drukverband blijft 48 uur zitten.

Er kan een aantal dagen wondvocht of bloed lekken uit de knie. Dit kunt u het beste afdekken met een pleister of een gaasje. De lekkage van vocht of bloed houdt bijna altijd vanzelf op.

Afhankelijk van operatie worden de wondjes soms gehecht met oplosbare hechtingen. Oplosbare hechtingen "vallen" meestal na 2 tot 3 weken vanzelf uit, niet-oplosbare hechtingen moeten na ongeveer twee weken verwijderd worden.

De wondjes genezen bijna altijd zonder problemen. Na de genezing zijn de huidwondjes vaak nog wel dik. Dit komt doordat het onderliggende kapsel ook geopend is en wat langere tijd nodig heeft om te genezen. Dit kan wel zes weken duren.

Complicaties

Ondanks alle zorg die besteed wordt aan de operatie, kunnen er soms toch complicaties optreden, zoals onder andere:

- Infectie
- Trombosebeen
- Longembolie
- Nabloeding
- Posttraumatische dystrofie

Na de operatie

Na de operatie komt u ter observatie op de uitslaapkamer en vervolgens terug op de afdeling Dagopname. In overleg met de verpleegkundige krijgt u eten en drinken.

U mag uit bed als u weer gevoel in uw benen heeft en als u geplast heeft. U moet zich algeheel goed voelen.

U mobiliseert met twee krukken. De belasting is opgeleide van de pijn en de zwelling, of anders, als dit door de specialist is aangegeven. Zoals eerder vermeld, kunt u of de fysiotherapeut, na 1 à 2 dagen het verband verwijderen en beginnen met fysiotherapie.

Zwelling en oefeningen

Er is na de operatie altijd wat zwelling. U kunt het beste de eerste drie dagen na de operatie uw been hoog leggen. De zwelling verdwijnt meestal vanzelf binnen 6 weken. Soms kan de zwelling tot drie maanden aanhouden. U kunt het versnellen door rust, ijskompresen en strekoefeningen.

De volgende oefening is hiervoor zeer geschikt:

Ga op een stoel zitten en leg uw been gestrekt op een andere stoel of een krukje. Span de spier van uw bovenbeen aan. Dit doet u door uw knieschijf naar u toe te trekken. Ontspan daarna uw been weer. Deze oefening doet u ieder uur vijf minuten: tien tellen aanspannen, tien tellen rust.

Pijnbestrijding

De eerste dagen na de operatie kan het operatiegebied pijnlijk zijn. De anesthesioloog heeft een recept voor pijnmedicatie voorgeschreven. Dit krijgt u mee bij ontslag.

Ontslag

Over het algemeen kunt u op de dag van de operatie weer naar huis. Belangrijk is dat u het één en ander heeft geregeld, o.a. het vervoer naar huis (u kunt niet zelf rijden) en iemand die u de eerste 24 uur kan bijstaan. Zorg er ook voor dat iemand huishoudelijke werkzaamheden voor u kan doen.

Richtlijnen voor de eerste weken na de operatie

Het moment waarop u weer aan het werk kunt, is afhankelijk van wat er tijdens de operatie gedaan is en het soort werk dat u doet. Heeft u een behandeling gehad vanwege beschadigd kraakbeen, dan zal de revalidatietijd langer zijn.

- De eerste 4 tot 8 weken moet u zware belasting van uw knie vermijden.
- Starten met sporten is afhankelijk van wat er tijdens de operatie gedaan is en welke sport u doet. Het is niet verstandig om binnen een maand weer met contactsporten te beginnen.
- Fietsen (in een lichte versnelling) kunt u vaak al na een week. Dit is ook een goede oefening voor uw knie en spieren. Zwelling van de knie als reactie op een activiteit is een sein dat u het wat rustiger aan moet doen.
- Gedurende de eerste twee weken na de operatie is het niet verstandig om zelf een auto of (brom)fiets te besturen. Dit vanwege de verzekering.
- U mag beginnen met autorijden als u goed, volledig belast en zonder krukken kunt lopen.

Poliklinische controle

De afspraak wordt voor u gemaakt op de afdeling Dagopname. Deze afspraak krijgt u bij ontslag mee. Over het algemeen krijgt u 3 tot 6 weken na de operatie bij de orthofoon of verpleegkundig specialist (die werkt onder supervisie van de orthofoon) een belafspraak ter controle.

Belangrijke telefoonnummers

Contact

Voor vragen over de opname kunt u tussen 11.00-12.00 uur bellen met het Planbureau, telefoonnummer 075 650 26 01.

U kunt een afspraak voor fysiotherapie maken op telefoonnummer 075 650 22 38.

Vragen na ontslag

Mocht u nog vragen hebben na het lezen van deze informatiebrochure, dan kunt u contact opnemen met:

De polikliniek orthopedie via het Klantcontactcentrum op telefoonnummer: 075 650 1265

De afdeling Dagopname: telefoonnummer 075 650 2657

Na 19.30 uur op de dag van de operatie (en het kan echt niet wachten tot de volgende dag) kunt u de Spoedeisende Hulp bellen, telefoonnummer: 075 650 2600.

De dag na de ingreep kunt u de polikliniek Orthopedie bellen bij vragen of problemen via het algemene nummer: 075 650 2911.

Thuiswinkel Medipoint | Eveen

Bristolroodstraat 164

1503 NZ in Zaandam.

De openingstijden zijn maandag t/m vrijdag van 8.30 uur tot 17.00 uur.

Telefoonnummer 088 102 01 00.

Deze tekst is mede tot stand gekomen door de commissie Voorlichting van de Nederlandse Orthopedische Vereniging en is door de NOV geaccordeerd. Verder werkten er aan mee: poliklinische en klinische afdeling orthopedie, fysiotherapie en de Zaanse orthopeden.

T (075) 650 29 11
zaansmedischcentrum.nl
©Zaans Medisch Centrum



Koningin Julianaplein 58
Postbus 210
1500 EE Zaandam

T 075 650 29 11
F 075 650 25 78
zaansmedischcentrum.nl

