



# Kijkoperatie van de knie en fysiotherapie na arthroscopie van de knie

In deze folder geeft Spijkenisse Medisch Centrum u algemene informatie over een kijkoperatie van de knie en fysiotherapie na arthroscopie van de knie. Wij adviseren u deze informatie goed te lezen. Aanvullingen op deze informatie worden door uw behandelend arts aan u verteld.

## Algemeen

Arthroscopie betekent: in het gewricht kijken. Dit betreft meestal het kniegewricht, soms ook het schouder-, enkel-, elleboog-, pols- of heupgewricht. Deze folder geeft uitleg over de gang van zaken bij een arthroscopie van de knie.

Het kniegewricht bestaat uit twee botdelen: het scheenbeen en het dijbeen. De uiteinden daarvan zijn bedekt met een laagje kraakbeen, zodat de knie soepel beweegt. Deze kraakbeenlaag is elastisch en kan schokken en stoten opvangen.

## Doel van de ingreep

Verschillende aandoeningen in de knie (zoals meniscusscheuren, losse stukjes bot of kraakbeen, kruisbandscheuren, kraakbeenbeschadigingen en slijmvliesontsteking) kunnen direct gezien worden zonder de knie helemaal open te snijden.

Een meniscusscheur (voetbalknie) leent zich bij uitstek voor een arthroscopische behandeling. Alleen het gescheurde deel wordt verwijderd en het intacte deel blijft op zijn plaats. Dit is beter voor het gewricht omdat verwijdering van de gehele meniscus tot slijtage kan leiden. Losse stukjes bot of kraakbeen kunnen ook door middel van een arthroscopie worden verwijderd.

Een kruisbandscheur kan veelal met intensieve oefentherapie worden behandeld. Een kruisband geneest vrijwel nooit vanzelf. Als deze eenmaal is gescheurd, dan blijft dit zo. Een goede spierconditie kan deze knieklachten vaak wel goed verhelpen. Soms is echter een aparte operatie nodig.

Beschadigd kraakbeen kan niet geheel worden hersteld. Enig herstel is wel mogelijk, maar dit gaat zeer langzaam.

Bij een slijmvliesontsteking kan een klein stukje weefsel (= biopt) voor onderzoek worden weggenomen.

Als tijdens de kijkoperatie de diagnose is gesteld, kan behandeling meestal direct volgen. Een groot voordeel van arthroscopische operaties is dat het herstel over het algemeen heel vlot verloopt en dat vrijwel altijd

direct na de ingreep de knie weer volledig belast mag worden.

## Vorbereiding op de operatie

Na de operatie zult u enige tijd met krukken lopen. Het is daarom van belang om vóór de operatie twee elleboogkrukken te huren of te kopen bij Medipoint en deze op de dag van de opname mee te nemen naar het ziekenhuis. Na huurgebruik levert u de elleboogkrukken weer in bij een vestiging van Medipoint. De kosten worden niet vergoed uit de basis(zorg)verzekering. Informeer bij uw zorgverzekeraar in hoeverre de kosten voor u worden vergoed vanuit bijvoorbeeld een aanvullende verzekering.

De operatie vindt plaats onder algehele narcose of plaatselijke verdoving (ruggenprik). Plaatselijke verdoving kan worden gecombineerd met een slaapmiddel, waardoor u weinig tot niets van de operatie merkt. Tijdens uw afspraak met de anesthesioloog kunt u uw voorkeur van verdoving bespreken.

De operatie vindt in principe plaats in dagbehandeling. Als geen complicaties optreden, kunt u dezelfde dag nog naar huis. Afhankelijk van uw persoonlijke situatie of bijvoorbeeld op advies van de anesthesioloog, kan het zijn dat u een nacht in het ziekenhuis blijft.

Meer informatie over de voorbereiding kunt u lezen in de Opnamegids, die u ontvangt bij uw afspraak op de afdeling Intake of kunt inzien op [www.spijkenissemc.nl/folderoverzicht](http://www.spijkenissemc.nl/folderoverzicht).

## De operatie

Via een klein sneetje (1 cm) aan de voorkant van de knie, wordt een dun kijkertje (arthroscoop) ingebracht. De arthroscoop is aangesloten op een videocamera, een lichtkabel en een beeldscherm. Door de lichtkabel wordt de binnenkant van het gewricht verlicht en goed zichtbaar op het beeldscherm. Een zoutwateroplossing spoelt de knie voortdurend. Tijdens de operatie kan via een tweede kleine snee een tangetje of schaartje in het gewricht worden gebracht om een ingreep uit te voeren. De operatie duurt in de meeste gevallen niet langer dan



30 minuten. De operatiesneetjes worden afgeplakt met hechtpleister en afgedekt met gaas en een drukverband.

### Na de operatie

Na de operatie kan de knie pijnlijk zijn. Pijnstilling in de vorm van paracetamol is in de meeste gevallen voldoende, maximaal 4x daags 2 tabletten van 500 mg. Om infectiegevaar te voorkomen, adviseren wij u niet te douchen tot de wondjes gesloten zijn. Dit is meestal na vijf dagen. Indien u dit niet prettig vindt, kunt u de knie inpakken met een stevige plastic zak die u waterdicht afsluit, zodat het operatiegebied droog blijft. Bij uw apotheek of thuiszorgwinkel zijn hiervoor speciale douchehoezen verkrijgbaar. Ook een rol vershoudfolie kan goed werken en is vaak goedkoper.

Na de operatie leert de fysiotherapeut u te lopen met krukken en geeft uitleg over het verdere verloop van uw herstel.

### De kans op complicaties

Bij elke operatie kunnen complicaties optreden. Bij een arthroscopie komt dit gelukkig zelden voor, maar het is goed dat u op de hoogte bent.

Mogelijke complicaties zijn

- een langdurige en forse zwelling.
- een bloeding in de knie.
- een gewrichtsontsteking (zelden).
- een trombosebeen (heel zelden). Dit is een bloedstolsel dat een ader in het been verstopt. U krijgt u dan bloed-verdunnende medicijnen.

Neem contact op met uw behandelend arts als

- de hele knie dik wordt en/of meer pijn gaat doen.
- als u niet meer op het been kunt staan, terwijl dit eerst goed mogelijk was.

### Leefregels en adviezen

U mag uw knie een beetje buigen, maar let op dat de wondjes niet openspringen! Wij raden u af om uw knie meer dan negentig graden te buigen.

Nadat het verband is verwijderd, mag u de knie weer volledig buigen en strekken, mits de pijn dat toelaat.

Als u zit is het verstandig de geopereerde knie geregeld wat te bewegen om zwelling van het kniegewricht te verminderen. Eventuele pijnklachten zijn na 3 dagen meestal verdwenen.

Als u met krukken loopt, kunt u de knie belasten zolang de pijn dat toelaat. Loop na 3 dagen kleine stukjes zonder krukken.

De eerste 4 weken na de operatie kan de knie nog zwellen na langdurige belasting. Dit is normaal. Stem uw activiteiten af op de aanwezigheid van pijn en zwelling.

### Werkhervatting

Het moment waarop u weer kunt gaan werken is afhankelijk van de aard van de ingreep en het soort werk dat u doet. Sporthervatting is afhankelijk van het type sport dat u beoefent. Uw behandelend arts zal dit verder met u bespreken als u voor controle komt.

### Instructies en oefenadviezen

#### Oefenen

Het oefenen van de knie is nodig om kapselverklevingen tegen te gaan en de kracht en stabiliteit terug te krijgen. Probeer zeker in het begin, vijf keer per dag te oefenen (twee maal 's morgens, twee maal 's middags en één maal 's avonds), en voer het aantal op tot vijftientig à vijftig keer.

#### Oefeningen

##### *De eerste veertien dagen*

- Zittend of liggend met gestrekt en ondersteund been, de knieholte krachtig naar beneden drukken, daarbij de bovenbeenspieren aanspannen.
- De knie buigen, probeer zo snel mogelijk de 90° te halen.
- Zittend op tafel of hoge stoel vanuit 90° gebogen stand het been strekken en een stukje los van de zitting tillen.

##### *Vanaf dag vijf*

Fietsen op een hometrainer, zodra de knie makkelijk de 90° buigen haalt. Begin met het zadel aan de hoge kant te zetten en begin zonder weerstand.

Zodra u goed op één been kunt staan en dus makkelijk op en af kunt stappen mag u ook op een gewone fiets, begin in een lage versnelling en fiets niet tegen harde wind in.

##### *Na één á twee weken*

- Staàn op het geopereerde been, in het begin met iets steun van de handen, probeer op te bouwen tot een ½ minuut los staan. Als dit goed gaat de knie kleine stukjes buigen en strekken staand op één been.



### Lopen met krukken

Na de operatie loopt u meestal een aantal dagen met krukken. U mag zonder krukken gaan lopen, wanneer u een normaal looppatroon heeft en de klachten niet toenemen.

#### *Gebruik krukken*

Zet de krukken naar voren, zet het geopereerde been ertussen en stap met het goede been door. Eventueel kan u ook nog een aantal dagen met één kruk lopen. Gebruik deze aan de niet geopereerde zijde.

#### *Trap op*

- goed leunen op de kruk en de leuning;
- het gezonde been op de volgende trede;
- het geopereerde been en de kruk er naast zetten.

#### *Trap af*

- eerst het geopereerde been met de kruk een trede lager;
- goed op de kruk en de leuning steunen;
- het gezonde been bijzetten.

#### *Kruk meenemen*

De fysiotherapeut in het ziekenhuis laat u zien hoe u de andere kruk kunt meenemen.

#### *Stoep of drempel*

Een stoep of drempel op dezelfde manier, alleen gebruikt u dan twee krukken.

### Algemeen

#### *Bewegen*

Rustig bewegen met de knie helpt het vocht te verminderen, te vroeg te zwaar belasten maakt de knie dik. Forceer de eerste twee weken niet het buigen door de knieën, hurk dus niet!

#### *Autorijden moet veilig zijn*

Met autorijden mag u pas beginnen als u:

- Goed en volledig belast en zonder krukken kunt lopen.
- Voldoende kracht en coördinatie heeft over het geopereerde been.
- Vraag bij twijfel uw verzekeringsmaatschappij om toestemming.

### Poliklinische controle

In overleg met uw behandelend arts vindt twee tot vier dagen na de ingreep een poliklinische controle plaats. Naast uitleg over de operatie en bevindingen, verwijdert uw behandelend arts het drukverband. Als de genezing nog niet optimaal is, kan een tweede controle nodig zijn.

Na genezing zijn de huidwondjes vaak nog dik. Dit komt doordat het onderliggende kapsel ook geopend is en dit heeft langere tijd nodig om te genezen (drie tot vier weken).

### Tot slot

#### *Inzien medische gegevens*

Op [mijn.spijkenissemc.nl](http://mijn.spijkenissemc.nl) kunt u uw medisch dossier inzien. U kunt ook inloggen via onze website [www.spijkenissemc.nl](http://www.spijkenissemc.nl).

#### *Vergoeding ziekenhuiszorg*

Niet alle ziekenhuiszorg wordt vergoed door uw zorgverzekeraar. Ook betaalt u altijd de hoogte van uw eigen risico. Vraag vooraf bij uw zorgverzekeraar na of uw bezoek en/of behandeling in het ziekenhuis wordt vergoed. Meer informatie vindt u op <https://dezorgnota.nl/>.

### Bereikbaarheid polikliniek orthopedie

Neemt u voor vragen, meer informatie of het afmelden van een afspraak contact op met polikliniek orthopedie. De polikliniek is bereikbaar op werkdagen via 0181-65 83 88.

Raadpleeg onze website voor de actuele tijden.

Buiten kantooruren kunt u contact opnemen via het algemene telefoonnummer 0181-65 88 88.

### Bereikbaarheid fysiotherapie Made 2 Move

Neemt u voor vragen over de instructies en oefenadviezen contact op met fysiotherapie Made 2 Move op werkdagen via 0181-65 89 75.