

# Patiënteninformatie

Orthopedie  
Chirurgie

## Arthroscopie knie

Kijkoperatie in de knie

Streekziekenhuis  
Koningin  
Beatrix



## **Inhoudsopgave**

1. Inleiding
2. Het kniegewricht
3. De klachten
4. Oorzaken van klachten
5. Opname en behandeling
6. Anesthesie
7. Voorbereiding thuis
8. Behandeldag
9. Kijkoperatie knie
10. Risico op complicaties
11. Fysiotherapie
12. Ontslag met adviezen / leefregels
13. Controle
14. Oefeningen voor de eerste dagen thuis
15. Afspraken van de specialist
16. Meer informatie
17. Vragen
18. Geheimhouding en privacy

## **1. Inleiding**

Binnenkort wordt u één dag opgenomen voor een kijkoperatie in uw knie op de afdeling Dagbehandeling. Deze operatie wordt verricht door een orthopeed of chirurg. In deze folder vindt u informatie over de voorbereiding, operatie en leefregels na de operatie.

Neemt u bij de controleafspraak deze folder mee. De verpleegkundige noteert de leefregels na de operatie en uw controleafspraak.

## **2. Het kniegewricht**

De knie bestaat uit drie botdelen:

- het bovenbeen
- het onderbeen
- de knieschijf

Om de knie ligt een gewrichtskapsel. Buiten dit gewrichtskapsel heeft de knie twee banden die voor stabiliteit aan de zijkant van de knie zorgen. Midden in de knie liggen de voorste en de achterste kruisbanden. Deze voorkomen:

- dat het onderbeen naar voren of naar achteren verschuift;
- bepaalde draaibewegingen tussen boven- en onderbeen.

In de knie bevinden zich tussen het boven- en onderbeen twee maanvormige schijfjes van zacht kraakbeen (de meniscus). Deze vangen schokken van de knie op en zorgen dat boven- en onderbeen in iedere stand goed op elkaar passen. Elk botdeel is ook nog bekleed met een laag kraakbeen.

## **3. De klachten**

De klachten aan uw knie kunnen verschillende oorzaken hebben en door nauwkeurige inspectie van het kniegewricht kan de specialist de oorzaak vaststellen. Tijdens de kijkoperatie kan de specialist eventuele afwijkingen geheel of gedeeltelijk verhelpen. Soms blijkt er tijdens de kijkoperatie een afwijking waarvoor een grotere ingreep nodig is. Deze ingreep verricht de specialist meestal niet direct, maar bespreekt dat eerst met u.

#### **4. Oorzaken van klachten**

Uw knieklachten kunnen verschillende oorzaken hebben. Tijdens een arthroscopie kan de specialist de volgende oorzaken zien:

- Beschadigde of gescheurde meniscus. Tijdens de arthroscopie wordt deze bijgewerkt (gedeeltelijk verwijderd) en soms gehecht.
- Beschadigd of abnormaal kraakbeen. Loszittend kraakbeen kan verwijderd worden, maar meestal kan een kraakbeenbeschadiging niet hersteld worden. Soms kan de beschadiging behandeld worden door het maken van kleine boringen. Hierdoor ontstaat bindweefsel, dat de beschadiging afdekt.
- Gewrichtsmuizen zijn afgeronde kraakbeenstukjes, die los in de knie voorkomen. Tijdens de arthroscopie worden ze verwijderd.
- Gescheurde kruisbanden. Meestal betreft het de voorste kruisband. Flarden van de gescheurde kruisband, die tussen het gewricht komen, kunnen verwijderd worden.

Een combinatie van bovenstaande aandoeningen is ook mogelijk.

#### **5. Opname en behandeling**

Na het bezoek aan de specialist gaat u naar de afdeling Opname. Hier krijgt u informatie over:

- De datum van operatie;
- Wanneer u moet stoppen met het innemen van bloedverdunnende middelen (indien voor u van toepassing);
- Wanneer de afdeling Opname u belt over het tijdstip waarop u zich op de opnamedag dient te melden;
- Vanaf welk tijdstip voor de operatie u niets meer mag eten, drinken of roken. Een slokje water om medicijnen in te nemen of tanden te poetsen is toegestaan.

Vervolgens gaat u naar de afdeling Anesthesie.

## **6. Anesthesie**

Meestal vindt de kijkoperatie van de knie plaats onder een blokverdooving ook wel 'éénbeensverdooving' genoemd. De anesthesioloog bespreekt dit met u. Hij vraagt u naar uw gezondheid, allergieën en medicijngebruik. Juiste informatie over uw medicijnen is belangrijk, omdat deze invloed kunnen hebben op de medicijnen die de anesthesioloog voor de verdooving gebruikt.

Als u antistolling gebruikt in de vorm van tabletten of poeders, meldt u dit dan aan de arts. Meestal dient u ruime tijd voor de operatie te stoppen met het innemen van bloedverdünnende middelen. De arts spreekt dit met u af.

## **7. Voorbereiding thuis**

Voor een goede instructie en herstel is begeleiding van een fysiotherapeut noodzakelijk. Maak tijdig een afspraak met een fysiotherapeut naar keuze voor herstel na de operatie.

Wat neemt u mee naar het ziekenhuis op de dag van opname:

- Poliklinische afsprakenkaart met een geldig legitimatiebewijs: paspoort, identiteitskaart, rijbewijs of vreemdelingendocument.
- Medicijnen die u gebruikt in de originele verpakking (ook als u al door hebt gegeven aan de anesthesioloog welke medicijnen u gebruikt). In plaats hiervan kunt u ook uw actuele medicijnenpaspoort meenemen.
- Naam en telefoonnummer van uw contactpersoon.
- Gemakkelijk zittende kleding en makkelijke, stevige schoenen.
- Loopkrukken; deze kunt u lenen bij de thuiszorgwinkel.
- Een tijdschrift, boek of puzzelboekje.
- Indien u contactlenzen draagt: eventueel bril.

U kunt gebruik maken van een af te sluiten kastje, voor uw waardevolle spullen, zoals mobiele telefoon, etc. Het ziekenhuis is echter niet aansprakelijk voor diefstal of verlies van uw eigendommen. Ook kunt u gebruik maken van een I-pad. In verband met de hygiëne adviseren wij u vooraf thuis te douchen en nagellak en make-up te verwijderen en sieraden af te doen. Vergeet u niet op tijd te stoppen met het innemen van bloedverdünnende middelen (indien voor u van toepassing).

## **8. Behandeldag**

Een week voor opname bevestigt de afdeling Opname de afgesproken datum. Zij vertellen u dan ook op welke verpleegafdeling wij u verwachten. U meldt zich op de afgesproken datum en tijd op deze verpleegafdeling. Op de afdeling bereidt de verpleegkundige u voor op de operatie. De verpleegkundige geeft informatie over deze dag en neemt bijzonderheden door. Het kan zijn dat de verpleegkundige dit met u alleen doorneemt of dat het in een groepsvoorlichting gebeurt. U krijgt een operatiejasje dat u aan kunt trekken, uw onderbroek mag u aanhouden. Sieraden zoals: kettingen, horloge, ringen, oorbellen en piercings moeten allemaal af en uit. Uw bril of een gebitsprothese kunt u op- of inhouden. Eventuele contactlenzen moeten uit. Wij adviseren u een bril mee te nemen, zodat u eventueel kunt meekijken. In overleg met de verpleegkundige zet u met watervaste stift een pijl op het te opereren been. Wij adviseren u om uw sieraden thuis te laten. De verpleegkundige brengt u naar de voorbereidingsruimte op de operatie-afdeling.

## **9. Kijkoperatie knie**

Nadat de anesthesioloog uw been geheel verdoofd heeft, rijdt u in bed naar de operatiekamer waar de specialist in uw knie gaat kijken met behulp van een arthroscoop. Het verdoofde been wordt omzwachteld met een elastische rubberen band. Hierdoor stuwst het bloed uit het been. Om het bloed niet terug te laten stromen gedurende de operatie, wordt een drukmanchet opgeblazen om uw been. Uw knie wordt gedesinfecteerd met (roze) vloeistof. De specialist maakt drie steekgaatjes van ongeveer 1 cm. Via één gaatje brengt de specialist de scoop met spoelvloeistof naar binnen, één gaatje is voor afvoer van het vocht en via het derde gaatje kan de specialist instrumenten in de knie brengen om de afwijking te behandelen. De arthroscoop is verbonden met een beeldscherm. Zo ziet de specialist precies wat hij doet in uw knie. Een arthroscopie duurt ongeveer 15 tot 30 minuten, afhankelijk van de gevonden afwijking en behandeling. Het is mogelijk om, als u dat wilt, de operatie op het beeldscherm te volgen. Na de ingreep wordt de drukmanchet verwijderd en stroomt het bloed weer in uw been. Om zwelling tegen te gaan wordt een drukverband aangelegd. De specialist schrijft na de operatie op de operatiekamer in deze instructiefolder wat hij gedaan heeft.

Na de operatie haalt de verpleegkundige u weer op van de operatieafdeling en brengt u naar uw kamer. U krijgt wat te eten en te drinken. U mag nog niet uit bed komen. Pas als u uw been volledig gestrekt kunt optillen, mag u de eerste keer onder begeleiding van een verpleegkundige uit bed. De verpleegkundige controleert hoe u zich voelt, of u pijn hebt, observeert uw been en geeft u zo nodig volgens voorschrift pijnstillers.

## **10. Risico op complicaties**

Bij elke operatie kunnen complicaties optreden. Bij een kijkoperatie van de knie komt dit gelukkig zelden voor.

- Tijdens het maken van een sneetje kan een huidzenuw wat beschadigd raken, waardoor de huid op deze plek gevoelig of juist doof is. Dit verdwijnt in de loop van de tijd vanzelf.
- De drukmanchet die om het bovenbeen heeft gezeten tijdens de operatie veroorzaakt na de operatie soms een kneuzing van de onderliggende weefsels of een doof gevoel doordat een huidzenuw bekneld is geweest. Deze klachten verdwijnen meestal in de loop van de tijd vanzelf.
- Een infectie is een zeldzame complicatie die kan optreden. Soms is dan een extra operatie nodig om het gewricht te spoelen.
- Zelden komt een trombosebeen voor. Hierbij is een bloedstolsel gevormd dat een ader in het been verstopt. Dit is herkenbaar aan een dikke en pijnlijke kuit. Om een trombosebeen te voorkomen, krijgt u op de operatiedag eenmaal een antistollingsinjectie. Nog belangrijker is om het been zo vlot als u kan weer te gaan bewegen en te oefenen.
- Zeer sporadisch komt een longembolie zonder tekenen van een trombosebeen voor. Hierbij ontstaan acuut benauwdheidsklachten. Wanneer u hier last van hebt, neem dan direct contact op met uw huisarts. Ook hiervoor wordt de antistollingsinjectie gegeven.

## **11. Fysiotherapie**

De verpleegkundige geeft na de operatie instructies en/ of oefentherapie en stelt (zo nodig) hulpmiddelen op maat af. Goed en verantwoord oefenen bevordert een voorspoedige revalidatie. Hij/zij leert u hoe u met krukken moet mobiliseren. Ook krijgt u adviezen mee voor de eerste dagen thuis (zie verderop in deze folder).

De verpleegkundige neemt contact op met de fysiotherapeut bij vragen op gebied van fysiotherapie.

## **12. Ontslag**

U kunt naar huis als het gevoel in uw been terug is; als de pijn goed onder controle is en alle ontslagpapieren met u zijn doorgenomen. U krijgt Tubi-grip (soort steunverband) mee. U kunt in overleg met de verpleegkundige zelf bellen naar uw contactpersoon om u op te laten halen. U mag niet zelf naar huis rijden. Een enkele keer is het nodig dat u een nacht overblijft.

### *Adviezen / leefregels:*

- Gedurende de eerste week, afhankelijk van de ontstekingsreactie, tot 3 keer daags 10- 15 minuten koelen.
- De operatiedag loopt u met mate onbelast met elleboogkrukken met afwikkeling van de voeten; u kunt beter geen wandelingen maken.
- Na 24 uur mag u de zwachtel en watten verwijderen. De tubigrip gebruikt u thuis (alleen overdag) tot de zwelling van uw knie grotendeels verdwenen is.
- U mag de dag na de operatie douchen (als u een brace hebt, moet u deze om laten tijdens het douchen). Het is belangrijk om resten van zeep en shampoo goed van de wond te spoelen en de wond daarna goed te drogen. Als de wondjes nog nalekken kunt u een pleister gebruiken.
- De dag na de operatie mag u volledig belast lopen met krukken. Daarna gebruik van de krukken afbouwen op geleide van de pijnklachten.
- Buigen van de knie mag, maar niet te vaak en niet meer dan negentig graden. U moet voorkomen dat het wondje openspringt.
- Krukken zijn vrijwel nooit voor langere tijd nodig, tenzij uw arts deze voorschrijft.
- Autorijden mag weer als het gebruik van elleboogkrukken afgebouwd is.
- Het moment van hervatten van de sport wordt aangegeven door de specialist.



- Na genezing zijn de huidwondjes vaak nog dik. Dit komt doordat het onderliggende kapsel ook geopend is en iets langere tijd nodig heeft om te genezen. Dit duurt drie tot vier weken.
- Het moment waarop u weer kunt werken is afhankelijk van de aard van de ingreep en het soort werk dat u doet. In principe kunt u na twee weken weer zittend werken en kunt u na drie weken zwaarder werk aan.
- Wanneer de meniscus gehecht is:
  - Belasting: 6 weken onbelast lopen (met evt. brace) met aantippen, of nog langer tot evt. vervolg ingreep.
  - Poliklinisch vervolg fysiotherapie: in overleg met de orthopedisch chirurg of chirurg.
  - Wanneer een brace voorgeschreven wordt: deze gedurende 6 weken dragen, waarbij de brace de eerste 2 weken staat afgesteld van 10-90°. De laatste 4 weken mag u in de brace vrij bewegen (dat wil zeggen: volledig bewegingstraject).
- Het is niet verstandig om binnen een maand met contactsporten te beginnen. Als uw knie na inspanning dikker wordt, dient u het iets rustiger aan te doen.

Neem eerder contact op met de 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 eerder goed lukte.

Wij adviseren degene die u ophaalt een rolstoel vanuit de centrale hal mee te laten nemen naar de afdeling. Wanneer zich thuis, binnen 24 uur na ontslag, problemen voordoen, kunt u contact opnemen met de afdeling Spoedeisende Hulp, telefoon: 0543 54 45 55. In andere gevallen kunt u contact opnemen met de polikliniek (Orthopedie of Chirurgie) of met uw huisarts.

De eerste werkdag na de operatie neemt een verpleegkundige van de afdeling tussen 10.00 uur en 16.00 uur telefonisch contact met u op. De verpleegkundige neemt dan kort nog even de opname met u door. U krijgt de gelegenheid vragen te stellen en/of onduidelijkheden aan te geven.

### **13. Controle**

Als u naar huis gaat, krijgt u een afspraak voor de controle bij de verpleegkundig specialist of specialist (arts) mee. Deze afspraak staat op uw afsprakenkaart. Wij raden u aan om de vragen die u wilt stellen vooraf te noteren. De verpleegkundig specialist of specialist (arts) bespreekt met u of een tweede controleafspraak nodig is.

### **14. Oefeningen voor de eerste dagen thuis**

Onderstaande oefeningen van de bovenbeen- en voetspieren, helpen de zwelling van uw knie te verminderen. Ook helpen ze trombose te voorkomen. De oefeningen doet u ongeveer vijf keer per dag, waarbij u elke oefening tien keer herhaalt op geleide van pijn, zwelling en kniefunctie. Op [www.skbwinterswijk.nl/videofysio](http://www.skbwinterswijk.nl/videofysio) vindt u ook een filmpje met adviezen en oefeningen voor na uw knie-operatie.

Deze oefeningen doet u op bed:

- In rustig tempo uw voet en enkel maximaal naar u toe optrekken en weer wegduwen.
- Uw been gestrekt optillen.
- Uw knie buigen waarbij uw hiel over de matras beweegt
- Uw knie strekken waarbij u uw knieholte in de matras duwt.
- Uw hiel in de matras duwen.

Als het drukverband verwijderd is, doet u de volgende oefeningen zittend op een hogere stoel of op de rand van een tafel:

- Ontspannen zwaaien met uw onderbeen.
- Uw knie rustig buigen en strekken waarbij u uw bovenbeenspieren goed aanspant.

### **15. Traplopen met elleboogkrukken**

*Trap op:* leuning vastpakken > eerst het goede been een tree omhoog; daarna het geopereerde been samen met de kruk bijzetten.

*Trap af:* leuning vastpakken > u zet de kruk een tree lager (niet op rand van de tree zetten) > u zet het geopereerde been naast de kruk > nu zet u het goede been erbij. De andere kruk kunt u meenemen in de hand waarin u de "steunkruk" al vast heeft.

## **Afspraken van de specialist**

### *Medicijnen*

U krijgt (meestal) een recept mee voor medicijnen; daarnaast adviseren wij u Paracetamol te gebruiken (tabletten à 500mg; max. 4 x daags 2 tabletten. Volg de gebruiksaanwijzing in de bijsluiter). Paracetamol kunt u (bij voorkeur vóór de operatie) kopen bij drogist of apotheek.

### *Nabehandeling*

- 24 uur drukverband, daarna tubigrip (alleen overdag) gedurende 7-10 dagen;
- mobiliseren met krukken op geleide van pijn;
- hechtpleisters zelf verwijderen na 10 dagen;
- controle op polikliniek: zie afspraken kaart.

Bij afwijkende afspraken hoort u dit van de verpleegkundige.

### *Fysiotherapie*

Wij adviseren u zelf van te voren een afspraak met een fysiotherapeut naar keuze te maken. Voor mogelijke vergoeding kunt u uw zorgverzekeraar raadplegen.

## **16. Meer informatie**

Meer informatie vindt u op internet op de volgende websites:

[www.skbwinterswijk.nl](http://www.skbwinterswijk.nl)

[www.orthopeden.org](http://www.orthopeden.org)

[www.zorgvoorbeweging.nl](http://www.zorgvoorbeweging.nl)

## **17. Vragen**

Heeft u nog vragen, neemt u dan gerust telefonisch contact op met medewerkers van:

- Receptie, tel: 0543 54 44 44
- Secretariaat anesthesiologie, tel: 0543 54 42 00
- Polikliniek Orthopedie, tel: 0543 54 45 60
- Polikliniek Chirurgie, tel: 0543 54 42 50
- Afdeling Dagbehandeling, tel: 0543 54 45 06

## **18. Geheimhouding en recht op privacy**

Alle medewerkers van ons ziekenhuis hebben een geheimhoudingsplicht. Verder heeft u als patiënt recht op privacy. Uitgebreide informatie hierover kunt u vinden in de folder 'De rechten en plichten van de patiënt'. Deze is verkrijgbaar op de afdeling en bij de patiënteninformatie in de centrale hal. Daarnaast is deze folder te vinden op: [www.skbwinterswijk.nl](http://www.skbwinterswijk.nl)

### **Tot slot**

Wij zouden het op prijs stellen, als u uw ervaringen wilt delen op de volgende website: [www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl)

Bezoekadres:  
Beatrixpark 1  
7101 BN Winterswijk

Postadres:  
Postbus 9005  
7100 GG Winterswijk

T 0543 54 44 44  
F 0543 52 23 95  
[info@skbwinterswijk.nl](mailto:info@skbwinterswijk.nl)  
[www.skbwinterswijk.nl](http://www.skbwinterswijk.nl)