

Orthopedie

Arthroscopie (kijkoperatie) van de knie

antonius
ziekenhuîs 

Antonius Ziekenhuis is onderdeel van de Antonius Zorggroep

Uw orthopedisch chirurg heeft u geadviseerd om een arthroscopie van de knie te laten doen. Deze folder geeft u informatie over de mogelijkheden van een arthroscopie, de voorbereiding op de operatie, de operatie zelf en de behandeling erna.

Arthroscopie betekent: in het gewricht kijken. Het kniegewricht bestaat uit 3 botdelen, het scheenbeen, het dijbeen en de knieschijf. De uiteinden daarvan zijn bedekt met een laagje kraakbeen, zodat de knie soepel beweegt. Deze laag kraakbeen is elastisch en werkt als schokdemper. Daartussenin zit de meniscus als een extra stootkussen.



Door in het gewricht te kijken kan de orthoeped beter vaststellen welke aandoening u hebt. Verschillende aandoeningen in de knie, zoals scheuren in de meniscus, losse stukjes bot of kraakbeen, kruisbandscheuren, kraakbeenbeschadigingen en slijmvliesontsteking kunnen direct gezien worden. Vaak kan de behandeling daarvan meteen tijdens de ingreep worden gedaan.

Bij een scheur in de meniscus wordt het gescheurde deel weggenomen. Het deel dat nog goed is, blijft op zijn plaats. Dat is beter voor het gewricht omdat het wegnemen van de hele meniscus tot slijtage kan leiden.

Losse stukjes kraakbeen en bot kunnen worden weggehaald.

Als een kruisband gescheurd is, kunnen de losse flarden worden weggenomen. Een kruisband geneest nooit spontaan. Een goede spierfunctie kan dit probleem opvangen. Fysiotherapie kan daarbij helpen. Soms is hier een operatie voor nodig.

Beschadigd kraakbeen kan niet worden hersteld. Een beetje herstel is mogelijk met gerichte therapie, maar dat gaat heel langzaam.

Een groot voordeel van operaties via een kijkbuis is dat het herstel meestal heel vlot verloopt en dat de knie bijna altijd direct na de ingreep weer helemaal belast kan worden.

Verdooving

Voordat u geopereerd wordt, gaat u naar de anesthesioloog op het preoperatief spreekuur (POS). U kunt dan alles bespreken over de anesthesie (narcose). Zie de folder: “Zorg rondom uw operatie of behandeling”.

De operatie

Er wordt een dun kijkbuisje (arthroscoop) via een klein sneetje aan de voorkant van de knie ingebracht. De kijker wordt aangesloten op een videocamera, die weer verbonden is met een beeldscherm. De kijker wordt ook aangesloten op een lichtkabel waardoor de binnenkant van het gewricht goed verlicht wordt. Via een aparte aan- en afvoeropening wordt het gewricht steeds gespoeld met een zoutwateroplossing. Tijdens de operatie werkt de orthopeed met een tangetje of schaartje in het gewricht. De ingreep duurt ongeveer 30 minuten. De operatiesneetjes worden afgeplakt met een hechtpleister of gehecht met een hechting. U kunt dezelfde dag naar huis.

Na de behandeling

Pijnstillers zijn soms nodig. U krijgt voor de eerste dagen medicijnen mee. (zie de folder: Pijnstilling na een operatie, dagverpleging). Omdat er een kans op infectie is, kunt u beter niet douchen tot de wondjes dicht zijn.

Krukken

Bij de opname moet u uw krukken bij u hebben. Deze moet u voordat u geopereerd wordt als volgt instellen:

- Als u rechtop staat met de armen langs uw lichaam moeten de handvatten op de hoogte van uw pols zitten.
- De elleboogsteun moet net onder de elleboog worden ingesteld.



Fysiotherapie

Na de operatie mag u meteen op het behandelde been staan. Het is verstandig om de eerste dagen niet te veel te lopen. De eerste 3 dagen gebruikt u de krukken bij het lopen. Leg het been tussendoor regelmatig hoog. Hierbij moet uw voet hoger liggen dan uw knie en uw knie moet weer hoger liggen dan uw heup. Als het goed gaat, kunt u na 3 dagen meer gaan lopen. Ook kunt u steeds minder gebruik van uw krukken maken. Na 2 weken mag u zonder krukken lopen. Daarna kunt u, als u geen pijn meer hebt, langzaam weer beginnen met uw werkzaamheden en/of sportactiviteiten; als dit nodig is onder begeleiding van een fysiotherapeut. Bouw activiteiten rustig op en belast uw been in het begin niet te zwaar (vermijd een hurkzit, zwaar tillen of springen).

Lopen met krukken

Bij het lopen met krukken zet u eerst de krukken en uw geopereerde been naar voren en daarna uw niet geopereerde been. Let er daarbij op dat u uw geopereerde been tussen de krukken zet, doorstapt en een normale loopbeweging maakt. U mag uw been helemaal belasten. Afhankelijk van de pijn steunt u meer of minder op uw krukken.

Traplopen

Met traplopen gebruikt u 1 kruk en de leuning of 2 krukken. Als u de leuning gebruikt, neemt u de 2e kruk in de hand mee.



Trap op:
1 goede been
2 geopereerde been
3 kruk
2&3 mogen tegelijk



Trap af:
1 kruk
2 geopereerde been
3 goede been
1&2 mogen tegelijk

Oefeningen

De dag na de operatie mag u thuis beginnen met oefenen. Regelmatig oefenen is belangrijk voor de doorbloeding, spierkracht en beweeglijkheid van de knie en daarmee voor een goed herstel. Probeer de eerste week elk uur 10 keer te buigen en te strekken, dus ook de eerste dagen met het drukverband om. Het doel is dat u uw knie zo snel mogelijk weer helemaal kunt bewegen. Doe daarnaast onderstaande oefeningen 3 tot 5 keer per dag.

Oefening 1

Uitgangshouding: languit zitten met de benen op de bank of liggend op bed. Beweeg een minuut lang in een stevig tempo met uw voeten alsof u gas geeft en koppelt in de auto.

Oefening 2

Uitgangshouding: zie oefening 1. Druk de knieholten tegelijk stevig in de bank of het matras en laat rustig weer los. Herhaal dit 1 minuut lang.

Oefening 3

Ga op uw rug liggen met het geopereerde been gestrekt en het andere gebogen. U kunt de oefening ook zittend doen met uw benen op de bank. Door uw voet omhoog, naar binnen of naar buiten te laten wijzen, kunt u de oefening afwisselen. Oefen het gestrekte been door de tenen op te trekken, de knie te strekken en het been 20 cm van de vloer te tillen. Houd 1 tot 2 seconden vast, leg weer neer en ontspan. U kunt dit opbouwen naar 5 tot 10 seconden vasthouden. Doe dit 10 keer, neem een minuut pauze en herhaal dit nog 2 keer (3 series van 10).



Oefening 4

Ga op een stoel zitten met een (papieren) handdoekje onder uw voet. Schuif uw voet onder de stoel zover u kunt binnen de pijngrens. Beweeg uw been weer naar voren waarbij de voetzool contact houdt met de grond. Houd 5 seconden vast. Herhaal 10 keer.



Oefening 5

Ga op een stoel zitten. Trek uw tenen op, span uw bovenbeenspieren aan en strek uw knie. Houd 5 seconden vast en ontspan uw been langzaam. Herhaal 5 tot 10 keer.



Koelen

U hoeft uw knie niet te koelen. Als de knie dik wordt, kunt u het been hoog leggen en uw activiteiten aanpassen. Mogelijk hebt u dan te lang op uw been gestaan of gelopen. Als u dit prettig vindt, mag u de eerste dagen koelen met een ijspakking. Leg de ijspakking dan niet direct op de huid, maar doe er altijd een doek tussen. Koel ongeveer 15 minuten per keer, 3 keer per dag.

Mogelijke complicaties

Bij elke operatie kunnen complicaties optreden. Bij een arthroscopie komt dit gelukkig zelden voor. Complicaties kunnen zijn: langdurige en grote zwelling, bloeding in de knie en gewrichtsontsteking. Soms komt trombose in het been voor.

Poliklinische controle

2 weken na de ingreep is er een poliklinische controle. Tijdens deze controle wordt ook gekeken of het nodig is om naar een fysiotherapeut te gaan voor begeleiding naar verder herstel.

Wanneer moet u waarschuwen?

In de volgende gevallen moet u contact opnemen met de polikliniek Orthopedie:

- Als de knie dik wordt en/of meer pijn gaat doen zonder duidelijke reden.
- Als u niet meer op het been kunt staan, terwijl dit eerder wel mogelijk was.
- Als de beweeglijkheid van de knie of het looppatroon niet goed op gang komt.
- Bij ontstekingsverschijnselen: warm en/of rood zijn van uw knie en koorts (3 dagen boven 38,5 °C).

De polikliniek is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 8:30 en 16:30 uur.

Telefoonnummer: 0515 - 48 89 91

's Avonds en in het weekend neemt u contact op met afdeling A1.

Telefoonnummer: 0515 - 48 87 00.

Werken, autorijden en sporten

Het moment waarop u weer kunt werken, is afhankelijk van de ingreep die u hebt gehad en het werk dat u doet. In het algemeen wordt 1 tot 2 weken aangehouden voor zittend werk en 2 tot 3 weken voor zwaarder werk.

Autorijden mag weer als u uw been goed kunt bewegen en goed kunt lopen zonder krukken.

Het beginnen met sporten hangt af van het type sport. Het is niet verstandig om binnen een maand met contactsporten te beginnen. Als uw knie weer dik wordt, is dit een teken dat u het wat rustiger aan moet doen.

Vragen?

Als u na het lezen van deze folder nog vragen hebt, kunt u contact opnemen met de polikliniek Orthopedie.

Telefoonnummer: 0515 - 48 89 91.

Antonius Ziekenhuis
Bolswarderbaan 1
8601 ZK Sneek

Urkerweg 4
8303 BX Emmeloord

Vissersburen 17
8531 EB Lemmer

Postadres
Postbus 20.000
8600 BA Sneek

Telefoon
0515 - 48 88 88

www.mijnantonius.nl

07-05-2018