

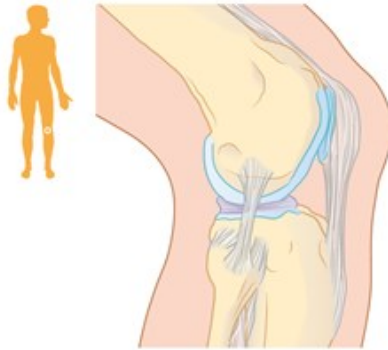
# **Arthroscopie van de knie**

## Kijkoperatie in dagbehandeling

**Uw orthopedisch chirurg heeft u geadviseerd om een kijkoperatie (arthroscopie) van de knie te ondergaan. Arthroscopie betekent: in het gewricht kijken. Deze folder gaat over een kijkoperatie aan de knie.**

## **Hoe werkt het kniegewricht?**

Het kniegewricht bestaat uit drie botdelen: het scheenbeen, het bovenbeen en de knieschijf. De gewrichtsoppervlakken zijn bedekt met een laagje kraakbeen, zodat de knie zich soepel kan bewegen. Tussen het bovenbeendeel van de knie en het onderbeendeel bevinden zich de binnen- en buitenmeniscus.



## **Kijkoperatie**

De bedoeling van een arthroscopie is meestal het verhelpen van mechanische klachten door het verwijderen van weefsel dat de knie blokkeert. Tijdens een kijkoperatie kunnen zaken die mechanisch in de weg zitten uit uw knie verwijderd worden.

Meestal gaat het dan om een gescheurde meniscus. Soms kunnen er andere redenen zijn om in de knie te kijken, bijvoorbeeld kraakbeenletsel, gescheurde meniscus die gehecht kan worden, kruisbandletsel of andere irritaties in de knie. Slechts zeer zelden wordt er alleen een kijkoperatie gedaan om te kijken wat er aan de hand is.

Vooral bij de behandeling van een gescheurde meniscus (voetbalknie) is een arthroscopie zeer geschikt. Alleen het afgescheurde deel van de meniscus wordt verwijderd. Indien mogelijk hecht de orthooped de meniscus. Het kniegewricht blijft zijn functie behouden.

## **Preoperatief spreekuur**

Voordat u geopereerd wordt, vinden enkele onderzoeken plaats tijdens het preoperatief spreekuur waarvoor u een afspraak heeft ontvangen.

Hiervoor heeft u nodig:

- deze folder en de folder '*Onderzoek en behandeling onder anesthesie*'
- een lijst met uw medicatie van uw eigen apotheek
- de ingevulde anesthesievragenlijst

Tijdens dit spreekuur wordt uw bloeddruk en polsslag gemeten en uw lengte en gewicht geregistreerd. Ook uw gezondheidssituatie en de narcosemogelijkheden worden besproken.

Er wordt altijd op het resultaat van het vooronderzoek gewacht. Pas daarna kunt u een oproep voor opname verwachten.

## **Vorbereidingen thuis**

U kunt zelf een aantal dingen doen om zich voor te bereiden op de operatie.

### *Dag voor de operatie*

Voor het veilig toedienen van narcose is het noodzakelijk dat u nuchter bent. Wanneer u toch iets eet of drinkt is het niet verantwoord om u de narcose of een ruggenprik toe te dienen. Dan kan de operatie niet doorgaan. Een klein slokje water om medicijnen in te nemen is wél toegestaan (zie ook de folder *Onderzoek en behandeling onder anesthesie*).

### *Overige voorbereidingen*

De uren voor de operatie mag u niet roken. De luchtwegen van rokers zijn vaak geïrriteerd en daardoor gevoeliger voor ontstekingen. Bovendien kan hoesten na de operatie pijnlijk zijn. Voor de operatie moet u sieraden zoals een horloge, ringen en armbanden af doen. Ook piercings, make-up, kunstnagels en nagellak zijn niet toegestaan.

### *Deelname verkeer*

Na de ingreep mag u niet deelnemen aan het verkeer. Ook kunt u zonder begeleiding van een volwassene geen gebruik maken van openbaar vervoer of taxi. Zorg er daarom voor dat iemand u ophaalt.

Het is verstandig dat er iemand in huis is als u thuiskomt, u kunt zich door de behandeling minder fit voelen dan normaal.

## **De dag van opname**

U meldt zich bij de hoofdreceptie op het tijdstip dat u heeft doorgekregen van de opnameafdeling. Zij verwijzen u naar de juiste afdeling. Op de afdeling wordt u opgevangen door een verpleegkundige en naar uw kamer gebracht

## **Vorbereiding op de afdeling**

De verpleegkundige zorgt dat u een goede voorbereiding op de operatie krijgt. Draagt u een bril of heeft u een gehoorapparaat? Die kunt u tot de operatie dragen, zodat u zo lang als mogelijk, alles goed hoort en ziet. U ontvangt hiervoor een persoonlijk bedbakje waar uw spullen gedurende de operatie in kunnen liggen. Bij een anesthesie middels een ruggenprik kunt u uw bril ophouden. Een gebitsprothese moet u op de verpleegafdeling achterlaten. Voordat u naar de operatie gaat krijgt u de mogelijkheid om volledig uit te plassen.

Vervolgens krijgt u een operatiehemd aan. Bent u gespannen voor de ingreep? U kunt afspreken dat u een half uur tot een uur voor het begin van de operatie een tablet krijgt om de spanning te verminderen. Ook kunt u alvast een pijnstillert innemen om de pijn na de operatie te verminderen. Na deze voorbereidingen brengt de verpleegkundige van de dagbehandeling u in het bed naar het operatiecomplex.

## **De voorbereidingsruimte (holding)**

In het operatie-complex nemen medewerkers van de voorbereidingsruimte de zorg voor u over van de verpleegkundige. In verband met hygiëne krijgt u een muts op.

De orthopedisch chirurg komt langs om met u kennis te maken en eventuele vragen over de operatie te beantwoorden.

Van de anesthesiemedewerker bereidt u voor op de operatie.

Vervolgens wordt nog een allerlaatste controle gedaan van alle zaken die rondom uw operatie van belang zijn.

## **De operatie**

Er worden aan de voorzijde van de knie twee kleine sneetjes van ongeveer 1 centimeter gemaakt. Hierdoor brengt de orthopedisch chirurg de dunne staaf van de arthroscoop naar binnen.

De orthopedisch chirurg kan het kniegewricht door middel van dit apparaat aan de binnenkant bekijken.

Via het andere sneetje wordt een tasthaakje ingebracht om het kniegewricht te kunnen onderzoeken. Bij een behandeling worden ook andere instrumenten ingebracht en soms worden arthroscoop en instrument gewisseld. Zelden is een derde sneetje nodig.

De ingreep duurt ongeveer 15 tot 30 minuten.

## **Na de operatie**

Na de operatie gaat u naar de uitslaapkamer (verkoeverafdeling).

Dat is een aparte ruimte vlakbij de operatiekamer. U bent aangesloten op bewakingsapparatuur waarmee gespecialiseerde verpleegkundigen uw ademhaling, hartslag en bloeddruk bewaken. Ook controleren deze verpleegkundigen regelmatig de operatiewond.

Meestal krijgt u extra zuurstof door een slangetje in uw neus. U kunt zich na de operatie nog slaperig voelen en af en toe wegdommelen. Dat is heel normaal.

## **Pijnbehandeling**

Een goede pijnbehandeling is een belangrijk onderdeel van de zorg op de uitslaapkamer. U gaat pas terug naar de verpleegafdeling als de pijn voor u op een acceptabel niveau is. Gemiddeld blijft een patiënt ongeveer 45 minuten op de uitslaapkamer. Hoelang precies hangt van uw persoonlijke situatie af. Bij eventuele bijzonderheden wordt de familie geïnformeerd.

Het is niet mogelijk om bezoek te ontvangen op de uitslaapkamer, want het is belangrijk dat u en andere patiënten rust krijgen tijdens het ontwaken. Er is altijd een verpleegkundige bij u in de buurt om u gerust te stellen, eventuele pijn en misselijkheid zo goed mogelijk te behandelen en ervoor te zorgen dat u zo comfortabel mogelijk in bed ligt.

## **Terug op de afdeling**

Nadat u terug bent op de verpleegafdeling belt de verpleegkundige uw contactpersoon. U krijgt ook iets te eten en drinken.

De verpleegkundige controleert uw welbevinden en de wonden nogmaals. Pijnstillers krijgt u volgens een vast schema. Mocht dit niet voldoende helpen dan kunt u dat aangeven. De medicatie wordt dan aangepast.

## **Naar huis**

Verloopt alles zoals gepland, dan stelt de verpleegkundige vast of u naar huis kunt.

Heeft u verdoving gehad via een ruggenprik? Dan moet u voor u met ontslag gaat, geplast hebben.

Voor u met ontslag gaat heeft de orthopedisch chirurg vaak al met u gesproken over het verloop van de operatie.

Heeft u algehele narcose gekregen tijdens de operatie, dan kan het zijn dat u de orthopeed niet spreekt of het gesprek niet onthoudt.

U kunt dan, in overleg met de verpleegkundige, gewoon naar huis. Tijdens de controleafspraak legt de orthopeed uit hoe de operatie is verlopen.

Bij complicaties of onverwachte bevindingen kunt u er vanuit gaan dat de orthopedisch chirurg dit zo snel mogelijk met u bespreekt.

Wanneer er sprake is van een complicatie blijft u langer in het ziekenhuis.

Van de verpleegkundige krijgt u een ontslagbrief mee. Neem deze brief mee als u, onverhoopt, voor complicaties een arts bezoekt. Uw huisarts wordt, in aansluiting op uw operatie, elektronisch, op de hoogte gesteld van het verloop en resultaat van uw operatie.

U krijgt van de verpleegkundige een afspraak mee voor nacontrole.

## **Contact met verpleegkundige**

De verpleegkundige van de dagbehandeling streeft ernaar om u de eerste werkdag na opname te bellen (NB. Er wordt gebeld met een anoniemnummer). Zij vraagt of uw verblijf naar wens is verlopen en of u nog vragen heeft. U hoeft hier echter niet voor thuis te blijven.

## **Klachten**

Na een kijkoperatie kunnen onderstaande klachten bij u voorkomen.

### *Zwelling*

Na een kijkoperatie is de knie vaak nog enkele weken dik. Met name ter plaatse van de sneetjes kan nog wat langer een zwelling blijven. Meestal verdwijnen deze vanzelf na 6 tot 8 weken.

### *Bloeduitstorting*

Een geringe bloeduitstorting op de plek van de operatie komt vaak voor. U kunt die na enkele dagen herkennen in de vorm van een blauwe verkleuring in het wondgebied.

### *Trombosebeen*

Een trombosebeen kan ontstaan na de kijkoperatie. Dit is een bloedstolsel, wat zich vormt in de ader van het been. U krijgt dan een dik rood pijnlijk en glanzend onderbeen. Wanneer u denkt dat dit het geval is moet u direct contact opnemen.



## **Bewegen**

Regelmatig bewegen helpt om snel te herstellen na de operatie. Nadat u thuis bent, kunt u de dagelijkse activiteiten weer hervatten. Let goed op de signalen van uw lichaam. Wanneer u pijn ervaart is het verstandig om rustiger aan te doen.

### *Buigen van de knie*

U kunt de knie meteen buigen, maar het kan lastig zijn door het drukverband. Het is beter de knie niet verder dan 90° te buigen.

U kunt lopen, maar wel met mate. Het gewricht heeft de eerste twee weken nog wat rust nodig. Fysiotherapie en krukken zijn vrijwel nooit nodig. Het kan zijn dat de knie wat langer moet worden ontzien, bijvoorbeeld na hechten van een meniscus of schoonmaken van een kraakbeendefect. Dan zal de orthopedisch chirurg vaak een ander natraject adviseren.

Om het herstel van uw knie te bevorderen moet u de eerste dagen de volgende oefeningen doen.

- U gaat zitten met het geopereerde been gestrekt voor u (eventueel legt u het been op een andere stoel). U trekt de tenen naar uw lichaam toe en brengt uw been met gestrekte knie omhoog (gedurende vijf seconden). Herhaal deze oefening meerdere keren per uur.
- Beweeg enkele minuten de kuit, enkel en tenen goed. Dit is om het vocht beter af te laten voeren en de kans op trombose te verkleinen.

## **Herstel thuis**

### *Zitten*

Als u zit, leg dan uw geopereerde been goed hoog (en ondersteund) op een andere stoel. Dit voorkomt stuwing in het been.

### *Lopen*

Lopen is goed voor de bloeddorstrooming in uw benen. Voorkom teveel lopen. Als u geen pijnklachten heeft mag u het lopen uitbreiden. Veel staan is niet verstandig!

### *Fietsen*

Als de pijn het toelaat kunt u na 7 tot 14 dagen weer in een rustig tempo fietsen.

### *Sporten*

Het is niet verstandig om contactsporten binnen een maand te hervatten (bijvoorbeeld voetbal). Als uw knie gaat zwellen nadat u actief bent geweest, is dat een signaal dat u het rustiger aan moet doen.

### *Autorijden*

Wij geven u het advies om de eerste 48 uur na de operatie niet actief deelnemen aan het verkeer. Enkele dagen na de operatie, als u de knie voldoende kan buigen en zelf goed de pedalen kunt bedienen, kunt u weer autorijden. Als u een operatie aan de rechter knie heeft gehad (en u niet in een 'automaat' rijdt) is autorijden de eerste weken lastig. Houd daar rekening mee.

### *Werken*

Wanneer u weer aan het werk kunt, hangt af van het soort werk dat u doet. Als u uw werk zelf kunt indelen en bijvoorbeeld niet te veel moet hurken, knielen, lang staan of moet draaien kunt u weer snel het werk hervatten. Loodgieters, tapijtleggers, dakdekkers en verwarmingmonteurs hebben vaak toch 4 tot 6 weken nodig voor volledig herstel. Hoe lang u niet kunt werken, varieert dus van enige dagen tot ongeveer 6 weken.

## **Contact opnemen**

Indien er (acute) problemen optreden neem dan contact op met het ziekenhuis. Denk hierbij aan:

- ontstekingsverschijnselen van de wonden (meer wondlekkage, roodheid, pus uit de wonden, koorts)
- toenemende pijn
- koorts
- pijnlijke gezwollen kuit
- benauwdheid of pijn bij ademen
- andere klachten die te maken zouden kunnen hebben met uw opname of operatie

Op de dag van opname kunt u tot 17.00 uur contact opnemen met de dagbehandeling, (0318) 43 55 21.

Daarna kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de polikliniek orthopedie (0318) 43 52 50.

Bij problemen die niet kunnen wachten tot de volgende (werk)dag kunt u buiten kantooruren contact opnemen met de spoed eisende hulp, (0318) 43 58 05.

Bij de eerste controle op de polikliniek bespreekt de orthopeed met u het vervolgtraject. U hoort dan ook met wie u contact kunt opnemen bij lichamelijke klachten die samenhangen met uw knieoperatie.

Voor overige klachten kunt u contact opnemen met uw huisarts

## **Vragen**

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen? Stelt u ze dan gerust aan de polikliniekassistent (0318) 43 52 50.