

Arthroscopie (kijkoperatie) van het kniegewricht

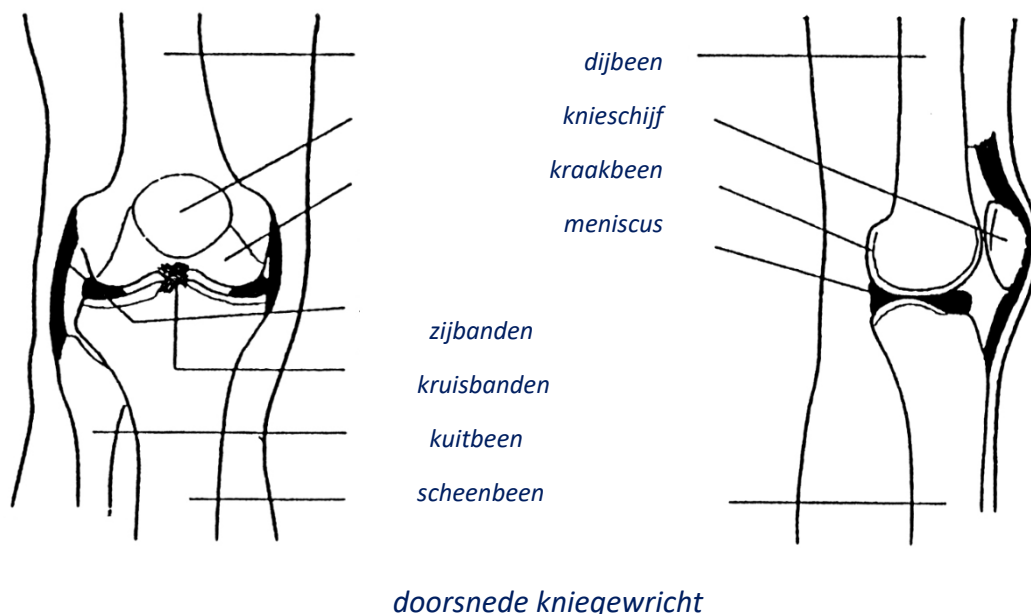
Uw orthopedisch chirurg heeft u geadviseerd een kijkoperatie (arthroscopie) van het kniegewricht te ondergaan. Leest u deze informatie nog eens rustig na. Als u vragen heeft over de operatie, bel dan met de polikliniekassistent orthopedie.

Een knieoperatie

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

Arthroscopie

Bij een arthroscopie (kijkoperatie in het kniegewricht) kijkt de orthopedisch chirurg met een kijkinstrument in het kniegewricht, om zo de oorzaak van uw klachten beter vast te kunnen stellen. Verschillende aandoeningen in de knie worden met een arthroscopie direct gezien, zonder een grote snee te maken. Sommige afwijkingen kunnen tijdens dezelfde operatie meteen behandeld worden.



De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Enkele veel voorkomende diagnoses en behandelingen zijn:

- *Een scheur in de meniscus*

Een scheur in de meniscus is goed te verhelpen via een kijkoperatie. 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. In sommige gevallen kan de gescheurde meniscus worden gehecht.

- *Losse stukjes bot en kraakbeen*

Losse stukjes bot en kraakbeen kunnen via een kijkoperatie worden verwijderd.

- *Een beschadiging van het kraakbeen*

Beschadigd kraakbeen geneest niet. Losse kraakbeenflappen kunnen worden verwijderd. In sommige gevallen worden gaatjes in het onderliggende bot geboord, waardoor het bot gaat bloeden. De korst van deze wond vormt uiteindelijk een soort kraakbeen.

- *Een scheur in de kruisband*

Een (gedeeltelijke) kruisbandscheur geneest nooit spontaan. Als deze eenmaal gescheurd is blijft dit zo. Met oefentherapie kunnen banden en spieren rond het kniegewricht versterkt worden, om het kniegewricht stabiliteit te geven. Een andere optie is een vervanging van de kruisband. Hiervoor is een tweede operatie noodzakelijk.

Vaak is er sprake van een combinatie van bovenstaande aandoeningen.

Anesthesie (verdooving of narcose)

De operatie vindt plaats onder regionale verdooving (ruggenprik) of algehele anesthesie (narcose). Regionale verdooving kan worden gecombineerd met een slaapmiddel, waardoor u weinig of niets van de operatie merkt. Tijdens het pre-operatief spreekuur (POS) kunt u uw voorkeur bespreken.

Vorbereiding

Na de opname mag u niet zelfstandig deelnemen aan het verkeer. We raden u dan ook aan om voor begeleiding te zorgen. Het is raadzaam om van tevoren krukken in huis te halen. Deze kunt u huren of kopen bij de Thuiszorgwinkel in uw woonomgeving.

De operatie

Op de afgesproken dag en tijd meldt u zich op de afgesproken afdeling. Een verpleegkundige houdt met u een opnamesprek. Vervolgens gaat u naar de operatieafdeling.

Op de operatieafdeling krijgt u eerst plakkers op uw borst en wordt er een infuus aangelegd. De orthopedisch chirurg maakt twee of drie kleine sneetjes (van ongeveer 1 cm) aan de voorkant van de knie en brengt een kijkinstrument in het gewricht. Deze wordt aangesloten op een videocamera, die verbonden is met een beeldscherm. Ook wordt er een lichtkabel aangesloten, waardoor de binnenkant van de knie goed te zien is. Tijdens de operatie wordt een tangetje of schaartje ingebracht om de behandeling uit te voeren.

De ingreep duurt ongeveer een half uur. De operatiesneetjes worden gehecht of afgeplakt met hechtpleisters en afgedekt met gaas en verband.

Na de operatie

Na de operatie blijft u enige tijd op de uitslaapkamer (recovery). Uw geopereerde knie is verbonden met een drukverband (watten en zwachtels) en ligt platgestrekt in bed. Als u voldoende hersteld bent gaat u terug naar de afdeling. Meestal kunt u dezelfde dag naar huis.

Adviezen voor thuis

Het herstel kan vlot verlopen. Schrikt u echter niet als dit bij u niet het geval is. Uw knie kan nog enige tijd dik zijn, waardoor belasten en bewegen moeizaam verloopt. Wij geven u de volgende adviezen:

- Pijnstillers zijn meestal nodig. Tot 6 weken na de ingreep kunt u pijn hebben. U krijgt een recept voor pijnstillers mee.
- Na de operatie mag u de knie buigen.
- Lopen over korte afstanden mag met mate. Echte wandelingen dient u de eerste twee weken te vermijden.
- De eerste dagen na de operatie raden we het gebruik van krukken aan. U mag wel gewoon lopen, maar het is beter als de eerste dagen de krukken uw gewicht grotendeels dragen bij het lopen. De verpleegkundig specialist vertelt u als de krukken voor een langere periode nodig zijn.
- Na drie dagen mag u het drukverband zelf verwijderen. Over het algemeen zijn de wondjes dan droog en hoeft er geen pleister meer op.
- Douchen mag zodra het drukverband eraf is. In bad mag u pas als de wondjes genezen zijn (meestal na een week). Dit in verband met infectiegevaar.
- Meestal worden de operatiesneetjes afgeplakt met hechtpleisters. U mag deze pleisters een week na de operatie zelf verwijderen.
- Als de operatiesneetjes gehecht zijn met niet oplosbare draad (oplosbare draad is doorzichtig), dan kunt u die een week na de operatie door de huisarts laten verwijderen.
- Fietsen is toegestaan zodra u de knie meer dan 90° (haaks) kunt buigen.
- Voor (zelf) autorijden gelden geen richtlijnen. U bent zelf verantwoordelijk voor het tijdstip waarop u weer gaat rijden. In de regel is twee weken na de operatie een reële tijd.

Bovengenoemde ontslagadviezen zijn een algemene richtlijn. Op de afdeling krijgt u bij ontslag de adviezen mee die voor u van toepassing zijn.

Controleafspraak

In principe heeft u na een eenvoudige arthroscopie een telefonische afspraak of u krijgt de informatie op de afdeling waardoor een controleafspraak niet meer nodig is.

Oefeningen voor thuis

Belast uw knie de eerste drie tot vijf dagen niet te veel. Het is normaal dat uw knie wat gezwollen en pijnlijk is. Door de rust en het drukverband wordt dit minder. De wondjes kunnen vaak nog drie tot vier weken wat dik zijn. Dit komt omdat het onderliggende kapsel ook geopend is en wat meer tijd nodig heeft om te genezen.

U mag de eerste dag na de operatie met de onderstaande oefeningen beginnen. Herhaal deze oefeningen de eerste week ongeveer vijf keer per dag.

Oefening 1

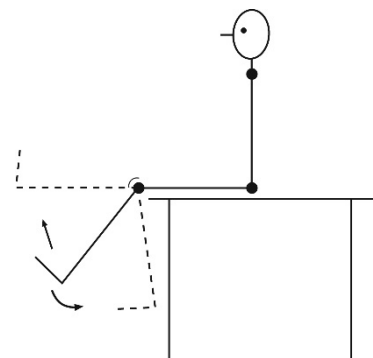
Uitgangshouding: Zitten met gestrekte benen (bijvoorbeeld op bed).

Uitvoering: Span uw bovenbeenspieren 10 tot 20 keer aan, door uw knieholte naar beneden tegen de ondergrond te duwen en de tenen naar u toe te trekken.

Oefening 2

Uitgangshouding: Zit met afhangende onderbenen (bijvoorbeeld op tafel).

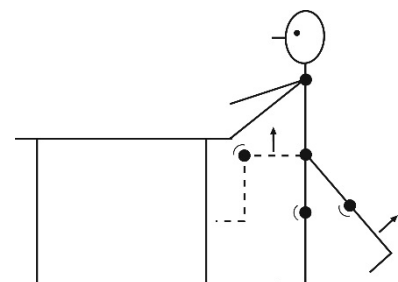
Uitvoering: Strek uw knie 10 tot 20 keer, terwijl u het bovenbeen laat steunen op de ondergrond.



Oefening 3

Uitgangshouding: Staàn met de handen gesteund op de tafel.

Uitvoering: Buig uw geopereerde been 10 tot 20 keer, totdat u pijn voelt.



Werk en sport

In overleg met de orthopedisch chirurg of de verpleegkundig specialist kunt u weer aan het werk gaan. Dit is afhankelijk van de ingreep en het soort werk dat u doet. Dit geldt ook voor het sporten. Het is niet verstandig om binnen een maand weer te beginnen met contactsporten (voetbal, hockey, etc.). Bij zwelling als reactie op activiteit moet u het rustiger aan doen.

Eventuele complicaties

Bij elke operatie kunnen complicaties optreden. Bij een kijkoperatie in het kniegewricht komen die gelukkig zelden voor. Complicaties kunnen zijn: langdurige en forse zwelling, bloeding in de knie en heel zelden gewrichtsontsteking. Heel soms ontstaat een trombosebeen. Er is dan een bloedstolsel gevormd dat een ader in het been verstopt.

In de volgende gevallen moet u contact opnemen met het ziekenhuis:

- Als de hele knie dik wordt en/of meer pijn gaat doen.
- Als het onderbeen, ondanks hoogleggen, heel dik wordt.
- Als u niet meer op het been kunt staan, terwijl dit tevoren goed mogelijk was.
- Bij het ontstaan van koorts (boven 38,5°C).

Belangrijke telefoonnummers

Bij vragen en problemen kunt u contact met ons opnemen:

Tijdens kantooruren

Polikliniek Orthopedie, telefoon (040) 888 86 00

Buiten kantooruren

Spoedeisende hulp (eerste hulp) locatie Veldhoven, telefoon (040) 888 88 11

Minder dringende vragen

orthopedie@mmc.nl

Informatie in app

U kunt ook de app “ Patient journey app” in de App Store of Google Play downloaden (indien u in het bezit bent van een smartphone). Accepteer de ‘push notifications’ om de informatie op het juiste moment te ontvangen. Vervolgens zoekt u ‘Orthopedie Groot Eindhoven’. U kunt nu uw behandeling in Máxima MC selecteren. Druk op de knop ‘Start’ en alle voor u relevante informatie is direct zichtbaar op uw tijdlijn.

Bron: Nederlandse Orthopaedische Vereniging