

Adviezen na een kijkoperatie aan de knie

- Als de behandeling onder narcose heeft plaatsgevonden is het raadzaam op de dag van de behandeling licht verteerbaar te eten. De volgende dag kunt u weer alles eten en drinken.
- De 3e dag mag het drukverband eraf, er hoeft niets meer op de wondjes. Deze zijn dan dicht.
- Douchen mag als het drukverband eraf is.
- Niet baden of zwemmen gedurende 2 weken.
- Eventuele hechtingen lossen vanzelf op (dit geldt alleen voor doorzichtige draad).
- U mag het been belasten tijdens het lopen, de eerste 3 tot 5 dagen met behulp van krukken. Op geleide van de pijn mag u hiermee stoppen.
- Lopen over korte afstanden mag met mate. Na 2 weken mag u pas weer echt wandelen.
- Na de operatie mag u de knie buigen.
- De volgende spieroefeningen doet u:
 - Bovenbeenspier aanspannen door het been te strekken en dan op te tillen. Als dit goed gaat ook de knie buigen.
 - Kuitspier aanspannen door tenen op te trekken.
- Zwelling van het been is vaak een teken van teveel activiteit. Geef het been meer rust.
- Fietsen is toegestaan, zodra u de knie meer dan 90° (haaks) kunt buigen .
- Voor autorijden zijn geen richtlijnen, u bent zelf verantwoordelijk. Vanuit MMC mag u de eerste 24 uur na de operatie niet autorijden.
- U kunt tot ongeveer 6 weken na de ingreep pijn hebben.
- De controle afspraak staat binnen 3 werkdagen voor u klaar in mijn patiëntenportaal MijnMMC of de afspraak wordt u toegestuurd. Zo niet, belt u dan zelf even naar poli orthopedie (040) 888 86 00.
- De eerste 3 dagen na de operatie gebruikt u de medicatie die u vanuit het ziekenhuis heeft meegekregen. Daarna mag u bij pijnklachten 3 tot 4 per dag 2 tabletten paracetamol van 500 mg innemen.

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.

Neem contact op

- bij toenemende pijnklachten die niet verminderen na het innemen van pijnstillers;
- bij temperatuur boven 38,5 °C;
- bij een hevig bloedende wond;
- bij toenemende roodheid en zwelling rondom de wondjes.

Heeft u vragen

- **Op de dag van opname** kunt u tot 19.00 uur contact opnemen met de Dagbehandeling: (040) 888 9280.
- **Tussen 19.00 en 08.30 uur** kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp: (040) 888 8811.
- **Na de dag van opname** kunt u contact opnemen met de polikliniek: Orthopedie: (040) 888 86 00.