

# Arthroscopie van de knie

Nazorg Dagverpleging

Bij u heeft een arthroscopie van de knie plaatsgevonden. Daarbij is het volgende geconstateerd of gebeurd:

- geen afwijkingen
- de knie is schoongemaakt
- oneffenheden aan de achterzijde van de knieschijf
- stukje van de meniscus verwijderd:  
binnenzijde / buitenzijde
- meniscus gehecht:  
binnenzijde / buitenzijde
- voorste kruisband gescheurd:  
gedeeltelijk / totaal
- achterste kruisband gescheurd:  
gedeeltelijk / totaal
- band aan de binnenzijde van de knie gescheurd: gedeeltelijk / totaal
- band aan de buitenzijde van de knie gescheurd: gedeeltelijk / totaal
- kraakbeenletsel
- irritatie van het gewrichtsslijmvlies
- anders, namelijk \_\_\_\_\_

**Eventuele bijzonderheden:**

---

---

**Naar aanleiding van de ingreep volgt u:**

- Een snel programma
- Een rustig programma

*Zie voor uitleg hierover de volgende bladzijden.*

**Nazorg**

Het is belangrijk dat u na de ingreep een aantal voorschriften en adviezen opvolgt. Op de volgende bladzijden kunt u lezen wat deze voorschriften en adviezen zijn.

**Inleiding**

Na de ingreep kunt u pijn hebben, kan uw knie gezwollen zijn, iets warm aanvoelen en kunt u moeite hebben met het belasten en het buigen van de knie.

U gaat naar huis met het drukverband om. Dit mag u na drie dagen verwijderen. Op de kleine insteekgaatjes doet u een pleister. Deze krijgt u bij ontslag mee.

U kunt de pleisters tot aan de controle bij de gipskamer laten zitten. Laten de pleisters eerder los of zijn ze niet meer schoon, vervang ze dan.

In het algemeen raden wij u aan de eerste twee à drie dagen het lopen zo veel mogelijk te beperken om de knie na de ingreep rust te gunnen.

## **Het herstel**

Het herstel is afhankelijk van uw klachten voor de operatie en de bevindingen tijdens de operatie en verder van uw leeftijd, uw conditie etc.

### *Een snel programma*

Na het controlebezoek aan de gipskamer kunt u over het algemeen uw normale bezigheden, zoals in het huishouden en het werk, weer hervatten.

Zwaarder werk of sporten kunt u meestal ongeveer twee weken na de operatie weer gaan opbouwen.

Bij dit programma gebruikt u normaal geen krukken.

### *Een rustig programma*

Na het controlebezoek aan de gipskamer moet u nog gedurende een week het lopen beperken. Twee weken na operatie kunt u uw normale bezigheden, zoals in het huishouden en het werk, weer hervatten.

Zwaarder werk of sporten kunt u vanaf vier tot zes weken na operatie weer gaan opbouwen.

De eerste twee weken gebruikt u naar behoefte (bij pijn, zwelling, warmte) één of twee krukken, die u daarna geleidelijk afbouwt.

## **Wondverzorging**

De derde dag na de operatie mag u het drukverband afdoen. U maakt uw knie voorzichtig schoon met een vochtig zuiver washandje, dan droog deppen. Daarna plakt u de pleisters op de wondjes. U mag douchen, maar in verband met het wondherstel van de insteekgaatjes raden wij u aan de eerste tien dagen geen ligbad te gebruiken. Zijn de wondjes goed hersteld, dan mag u de pleisters weglaten.

## **Zwelling en pijn**

Zwelling van de knie en zelfs lichte zwelling van onderbeen en enkel kan na een arthroscopie voorkomen en is normaal. Leg het been, goed ondersteund, de eerste paar dagen na de ingreep hoog. Zorg ervoor dat uw voet even hoog of zelfs iets hoger ligt dan uw knie.

Gebruik overdag de steunkous. Na verwijderen van het drukverband kunt u bij duidelijke warmte, zwelling en/of pijn koelen.

Koel drie- tot viermaal per dag en na elke oefensessie twintig minuten. Gebruik hiervoor een zogenaamde cold pack/ijspakking (verkrijgbaar in de meeste apotheken of drogisterijen) of vul een diepvrieszakje met ijsklontjes en water en koel hiermee. Tussen huid en diepvrieszakje legt u dan een dunne handdoek.

## Belasten

Na de meeste arthroscopische ingrepen kunt u zonder kruk(ken) lopen. In sommige gevallen zal de orthopedisch chirurg u echter adviseren enige tijd met behulp van krukken te lopen. U moet de krukken zelf bij de thuiszorg afhalen.

## Medicijnen

Bij pijn gebruikt u :

- 4 x per dag 1000mg paracetamol per 24uur
- 1 x daags 15mg Meloxicam om \_\_\_\_\_ uur
- Anders nl: \_\_\_\_\_

Zo nodig gebruikt u hierbij:

- 3 x daags 50 mg Tramal

Anders nl: \_\_\_\_\_

## Problemen / complicaties

Gelukkig treden na een arthroscopie slechts zelden complicaties op.

Wanneer u ongerust bent of wanneer u een of meerdere van onderstaande symptomen krijgt, neem dan contact met ons op. De telefoonnummers vindt u op de achterkant van de folder.

- nabloeding: wanneer u door het drukverband vers bloed ziet komen.
- hoge koorts (enige dagen lichte temperatuurverhoging kan normaal zijn)
- continue hevige warmte of roodheid rondom de knie
- sterk toenemende pijn
- abnormaal hevige zwelling
- fel toenemende pijn in de kuit
- plotseling ontstane kortademigheid en/of pijn op de borst

N.B.: lichte toename van pijn/zwelling en/of warmte is na oefenen of belasten normaal.

## Mobiliteit en verplaatsen

### *Opstaan uit stoel/bed*

Plaats uw geopereerde been naar voren, schuif naar voren op de rand van de stoel of het bed, plaats uw gezonde voet kort bij u, druk u met uw armen af op de leuning van de stoel of het bed en sta op via uw gezonde been.

### *In en uit de auto stappen*

Instappen gaat het gemakkelijkste wanneer u vanaf de straatkant of oprit instapt en niet vanaf de stoeprand. U hoeft dan uw knie niet zover te buigen.

Plaats de autostoel zover mogelijk naar achter. Ga eerst met uw rug naar de stoel staan; plaats geopereerde been naar voren en ga dan zitten. Daarna draait u met uw rug naar de stoelleuning en neemt beide benen mee.

### **Traplopen**

#### *Trap op:*

Gebruik de leuning. Zet eerst uw gezonde been een trede hoger en plaats daarna uw geopereerde been bij.

#### *Trap af:*

Gebruik de leuning. Zet eerst uw geopereerde been een trede lager en plaats daarna uw gezonde been bij. Volledig doorstappen doet u pas als u weer voldoende kracht ervaart en het doorstappen niet te pijnlijk is.

### **Met kruk(ken) lopen**

Wanneer u het advies heeft gekregen om krukken te gebruiken loopt u als volgt: eerst plaatst u beide krukken naar voren, dan plaatst u de voet van het geopereerde been tussen de krukken en als laatste plaats u het gezonde been voorbij de krukken. Probeer uw geopereerde knie tijdens het lopen vloeiend te buigen en goed te strekken.

Wanneer u één kruk of stok gebruikt neem deze dan aan uw gezonde zijde en plaats deze tegelijkertijd met het geopereerde been naar voren.

#### *Traplopen met krukken*

Gebruik altijd, indien aanwezig, de leuning.

#### *Trap op:*

Zet eerst uw gezonde been een trede hoger, plaats dan uw geopereerde been en de kruk(ken) bij.

#### *Trap af:*

Plaats uw kruk(ken) naar beneden, zet dan eerst uw geopereerde been naar beneden en zet als laatste uw gezonde been bij.

Volledig doorstappen doet u pas als u vol belast zonder krukken loopt, u weer voldoende kracht ervaart en het doorstappen niet te pijnlijk is.

### **Krukken instellen**

U gaat goed rechtop staan en laat de armen ontspannen langs uw lichaam hangen. Het handvat van de kruk moet dan ongeveer ter hoogte van uw pols uitkomen.

## Huiswerk oefeningen

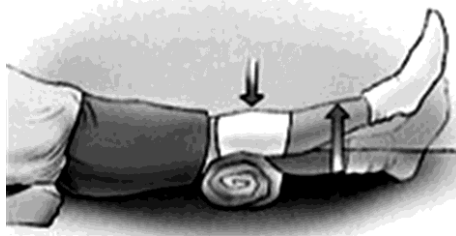
### Oefeningen direct

Na de operatie mag u al snel met enkele eenvoudige oefeningen beginnen.

Op de dag van de operatie: beweeg al zittend of liggend elk uur u voet op en neer om uw kuitspieren en bloedvaten te stimuleren. Doe dit vijftien tot twintig keer.

Vanaf de dag na de operatie kunt u uw bovenbeenspieren oefenen:

Leg een opgerolde handdoek onder uw bovenbeen. Probeer uw knie, zover de pijn dit toelaat, te strekken en houdt dit vijf seconden vast. Afhankelijk van de pijn en de zwelling die u voelt bouwt u dit op tot vier maal daags vijftien herhalingen.



Gaat de strekking goed probeer deze oefening dan ook zonder opgerolde handdoek. Vanaf de dag na de operatie begint u ook al rustig met het buigen van uw knie. Dit kunt u het beste doen zittend op bv. een hoge stoel of tafel. U laat uw geopereerde been ondersteund met uw gezonde been tot aan de pijngrens rustig uitzakken. Probeer op het einde de pijngrens steeds een paar graden te verleggen zodat de buiging langzaam toeneemt. Doe dit vier keer daags vijftien herhalingen.



Vanaf de tweede dag na de operatie mag u proberen vanuit zit of lig de knie actief te buigen, zorg voor een gladde ondergrond.

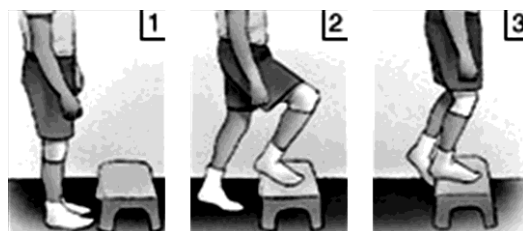


Na enkele dagen relatieve rust gaat u op geleide van de pijn en de zwelling de loopafstand langzaam uitbreiden. Begin met vaker per dag korte stukjes te lopen en breidt dit langzaam uit.

### Oefeningen later

#### *Snel programma*

Wanneer bij u het snel programma is aangekruist kunt u na ongeveer twee weken de oefeningen verzwaren door kniebuigingen in stand te maken, door opstap oefeningen te doen en traplopen op te bouwen. Tevens kunt u beginnen met fietsen en breidt u de wandelactiviteiten uit.



#### *Rustig programma*

Wanneer bij u het rustig programma is aangekruist kunt u na ongeveer vier weken de oefeningen verzwaren door kniebuigingen in stand te maken, door opstap oefeningen te doen en traplopen op te bouwen. Tevens kunt u beginnen met fietsen en breidt u de wandelactiviteiten uit.

## **Fysiotherapie**

Wanneer u onvoldoende herstelt en de orthopedisch chirurg het noodzakelijk vindt wordt u naar de fysiotherapeut doorverwezen. Dit krijgt u te horen tijdens de controles op de gipskamer.

## **Huishouden, werk en vervoer**

### *Huishouden en werk*

Nadat de pijn en de zwelling grotendeels zijn verdwenen en u voelt dat uw knie weer belast kan worden kunt u uw huishouden en werk hervatten. Natuurlijk bepaalt de aard van het letsel en de zwaarte van de werkzaamheden wanneer dit mogelijk is. Bij kleine letsels kunt u na het controlebezoek aan de gipskamer lichte huishoudelijke activiteiten en lichte werkzaamheden weer hervatten. Zwaarder werk of sporten kunt u meestal na ongeveer twee weken weer gaan opbouwen.

Bij grotere letsels start u lichte huishoudelijke activiteiten en lichte werkzaamheden na twee weken. Na vier tot zes weken kunt u zwaarder werk of sporten weer gaan opbouwen.

### *Autorijden*

Wanneer uw knie weer goed belastbaar is mag u ook weer autorijden. Houdt er rekening mee dat u met uw rechter been een noodstop moet kunnen maken voordat u met autorijden start.

### *Fietsen*

Als u uw knie weer goed kunt buigen en er weinig zwelling en/of pijn aanwezig is kunt u meestal na ongeveer twee weken weer fietsen. Begin met korte afstanden, klein verzet en niet al te heuvelachtig gebied.

## **Afspraken**

Op \_\_\_\_\_ wordt u om \_\_\_\_\_ uur bij meldpunt Oost 11 verwacht.

Als u nog vragen heeft, noteer deze dan en neem ze mee naar de controleafspraak.

## **Contact opnemen**

Bent u ongerust, hebt u te veel pijn of wilt u nader advies? U kunt gerust bellen. Er is altijd een arts bereikbaar. Neem in eerste instantie contact met ons op en niet met uw huisarts.

De eerste 24 uur na operatie kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de afdeling Dagverpleging; daarna overdag met Orthopedie.

Buiten kantooruren kunt u, bij klachten die verband houden met uw behandeling, contact opnemen met de Spoedeisende Hulp (SEH).



De telefoonnummers vindt u op de achterkant van de folder.

## **Geef uw mening!**

Deel uw ervaring over Zuyderland Medisch Centrum op [www.ZorgkaartNederland.nl](http://www.ZorgkaartNederland.nl), een onafhankelijk kwaliteitsplatform voor de zorg. Op basis van uw ervaring kunnen wij onze zorgverlening verder verbeteren.

## **Contact**

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen of wilt u meer weten, dan kunt u bellen met onze afdeling. Wij staan u graag te woord.

## **Orthopedie**

### **Zuyderland Medisch Centrum**

#### **Afspraken polikliniek**

088 - 459 9708

#### **Openingstijden polikliniek**

Maandag t/m vrijdag van 08.30 tot 17.00 uur

#### **Bezoekadres polikliniek**

Locatie Heerlen, souterrain balie 25

Locatie Sittard-Geleen, Oost 11

Bij complicaties na 17.00 uur en in het weekend kunt u contact opnemen met de Spoedeisende hulp

#### **Spoedeisende hulp**

Heerlen                    088 - 459 2800

Sittard-Geleen        088 - 459 7876

#### **Internetadressen**

[www.zuyderland.nl/orthopedie](http://www.zuyderland.nl/orthopedie)