

# **Artroscopie van de knie**

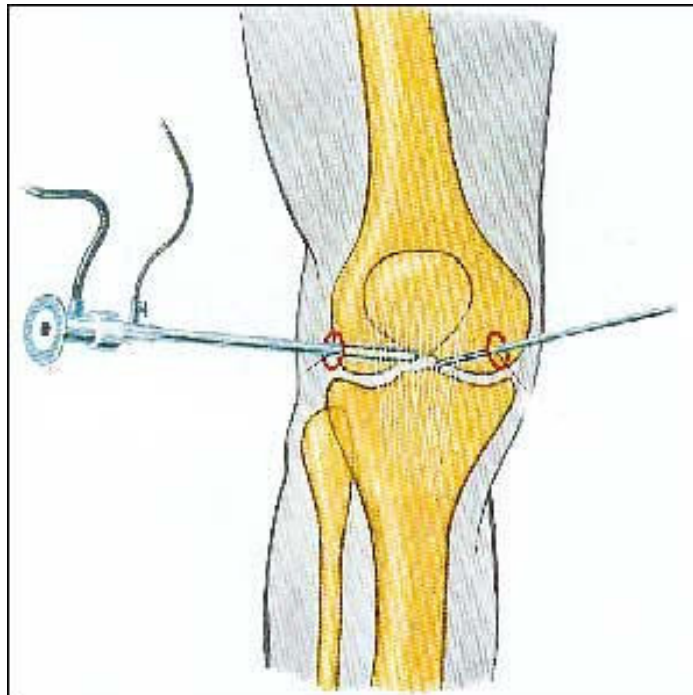
## **stap-voor-stap**

Afdeling Orthopaedie IJsselland Ziekenhuis

## **In deze folder:**

Gesprek met de orthopaedisch chirurg	2
Gesprek met de orthopaedie consulent	5
Gesprek met de anesthesioloog	7
Uw dagopname & operatie	9
Adviezen na de operatie	15
Vragen & antwoorden	17

# Gesprek met de orthopaedisch chirurg



*De orthopaedisch chirurg heeft een artroscopie voorgesteld. Een artroscopie wordt in **dagbehandeling** uitgevoerd.*

*Wij zetten de belangrijkste informatie op een rijtje.*

## Wat is een artroscopie?

Artroscopie betekent letterlijk: kijken (scopie) in een gewricht (arthros).

## Hoe zit uw kniegewricht in elkaar?

Het kniegewricht bestaat uit drie botdelen: het scheenbeen, het dijbeen en de knieschijf.

Om uw knie soepel te kunnen bewegen, zijn de uiteinden van de botten bedekt met een laagje kraakbeen.

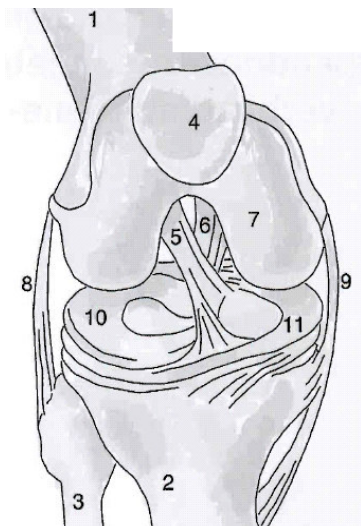
Dit kraakbeen is elastisch en kan schokken en stoten opvangen.

Een stevig omhulsel (het kapsel) houdt de botdelen van het kniegewricht op hun plaats.

Aan de binnen- en de buitenkant van de knie zit een meniscus.

De voorste kruisband ligt midden in het kniegewricht en

voorkomt dat het onderbeen tijdens lopen en draaibewegingen naar voren schiet.



- 1 bovenbeen
- 2 scheenbeen
- 3 kuitbeen
- 4 knieschijf
- 5 voorste kruisband
- 6 achterste kruisband
- 7 gewrichtsvlak bovenbeen
- 8 knieband buitenzijde
- 9 knieband binnenzijde
- 10 buitenmeniscus
- 11 binnenmeniscus

## Waarom een artroscopie?

Een artroscopie heeft een aantal grote voordelen boven een 'open' operatie:

- Verschillende aandoeningen in de knie kunnen gezien worden zonder dat daarvoor een grote operatie nodig is!
- De littekens zijn klein, meestal slechts een centimeter.

- Ook de opening in het slijmvlies van uw gewricht is minimaal, zodat het herstel van het gewricht sneller zal gaan.
- Een groot voordeel van een arthroskopische operatie is, dat het herstel vlot verloopt en dat meestal direct na de ingreep uw knie weer volledig belast mag worden!  
Wel adviseren we u de eerste week na de operatie met krukken te lopen.

## **In afwachting van uw operatie**

### **Medicatie**

U heeft een recept meegekregen voor pijnmedicatie na de ingreep. Deze medicatie is voor de pijn en tegen zwelling van de knie. Met dit recept kunt u naar uw apotheek. Deze medicatie neemt u gedurende 10 dagen na de operatie in.

### **Krukken regelen**

U heeft een briefje voor elleboogkrukken meegekregen. U kunt deze krukken halen bij de thuiszorgorganisatie in uw regio. Deze krukken moet u op de dag van opname meenemen!

### **Scheren**

Op de operatiekamer beslist de operateur of het nodig is het operatiegebied te scheren.

**Het is belangrijk dat 1 week vóór de operatie uw been/knie niet geschoren wordt.**

### ***Let op:***

*Krijgt u vlak vóór de operatie koorts of een wondje?  
Neem dan contact op met  
**de orthopaedie consulent: telefoon 010 - 258 31 24.**  
Een ontstekingsreactie in uw lichaam kan het  
herstel na de operatie beïnvloeden.*

# **Gesprek met de orthopaedie consulent**

*Indien u een gesprek met de  
orthopaedie consulent wenst,  
wordt op dit verpleegkundig spreekuur  
uw operatie en herstel,  
stap-voor-stap met u én uw partner  
of contactpersoon doorgesproken.*

Nadat de orthopaedisch chirurg met u heeft afgesproken welke ingreep bij u gaat plaatsvinden, brengt hij u – indien gewenst - in contact met één van de orthopaedie consulenten.

Deze gespecialiseerde verpleegkundigen bereiden u stap-voor-stap voor op uw ingreep en het herstel. Zij kunnen u ook informeren over de gang van zaken op de verpleegafdeling en zijn vóór de ingreep uw aanspreekpunt bij vragen:

**Telefoon : 010 - 258 31 24**  
**E-mail: orthoconsulent@ysl.nl**

Samen spreekt u af wanneer het voorbereidende gesprek plaatsvindt. Dit kan direct of op een samen af te spreken moment vóór de ingreep.

Wij adviseren altijd uw partner of contactpersoon mee te nemen. Ook voor hen is het goed te horen wat er gaat gebeuren en hoe uw herstel verloopt.

Bij het naar huis gaan heeft u een bewegingsbeperking. Wat deze beperking precies inhoudt, hoort u van de orthopaedie consulent. Denk van tevoren na wat voor praktische problemen dit bij terugkeer naar huis kan geven.

Regel hulp bij thuiskomst met familie of vrienden. Mocht u toch **persoonlijke hulp** willen hebben van een thuiszorgorganisatie, is het verstandig dit van te voren aan te geven bij de orthopaedie consulent.

Omdat u dezelfde dag alweer naar huis mag, is het niet mogelijk dit op de dag van ontslag nog te regelen en kan het voorkomen dat de zorg pas later ingaat als u al thuis bent.

Als u **huishoudelijke hulp** na ontslag nodig denkt te hebben, vraag dit dan tijdig aan bij het gemeentehuis in uw woonplaats, afdeling WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning).

# Gesprek met de anesthesioloog

*Anesthesie is de verzamelnaam voor  
alle soorten verdoving*

Van de anesthesioloog krijgt u de folder '**Anesthesie en verdooving voor volwassenen**'. Hierin vindt u alle informatie terug over:

- uw verdooving;
- medicijnen waarmee u moet stoppen en welke u op de dag van uw operatie gewoon moet innemen;
- wat 'nuchter zijn' precies inhoudt, namelijk dat u zich moet houden aan **de 6 - 4 - 2 regel**:
  - U mag tot **6 uur vóór de operatie**
    - normaal vast voedsel eten
    - normaal drinken
  - U mag tot **4 uur vóór de operatie**
    - nog een beschuitje eten
    - heldere vloeistof drinken: water, thee, zwarte koffie met of zonder suiker, aanmaaklimonade, appelsap, sportdrink, dubbelfris, dus géén melkproducten!
  - U mag tot **2 uur vóór de operatie**
    - alleen nog wat heldere vloeistof drinken: water, thee, zwarte koffie met of zonder suiker, aanmaaklimonade, appelsap, sportdrink, dubbelfris, dus géén melkproducten!

De keuze voor de soort verdooving wordt pas definitief bepaald in het gesprek met de anesthesioloog.

**De anesthesioloog is ook diegene die u (desgewenst) pijn- of rustgevend medicatie kan voorschrijven.**

# **Uw dagopname & operatie**

Ongeveer 2 weken voor uw operatie wordt u door afdeling Opname gebeld en hoort u datum en tijdstip waarop we u in het ziekenhuis verwachten.

## **Nuchter zijn**

Nuchter zijn, betekent dat u zich moet houden aan de **6 - 4 - 2 regel** (zie pagina 8).

## **Waar meldt u zich?**

Op de opnamedag meldt u zich in de centrale hal bij het loket van de afdeling Opname: volg routenummer **79**. Nadat één van de medewerkers u heeft ingeschreven, gaat u naar de **afdeling Dagverpleging**. Daar meldt u zich bij het loket van het secretariaat van de afdeling.

## **Afdeling Dagverpleging (D2)**

De afdeling Dagverpleging bestaat uit één grote zaal en een aantal kleinere zalen. Er vindt geen gescheiden verpleging plaats. Dames en heren delen dus een zaal of kamer. Er vindt ook geen klassenverpleging plaats.

## **Wat neemt u mee?**

Denk niet alleen aan uw verzekeringspapieren, nachtgoed en toiletartikelen, maar óók aan:

- uw afspraakkaart.
- de medicijnen die u thuis gebruikt (in de originele verpakking).
- gemakkelijke kleding en schoenen.
- elleboogkrukken (u kunt ze lenen via Thuiszorg).

Meer informatie over ons ziekenhuis en de beschikbare voorzieningen op uw kamer en buiten uw kamer, leest u in de brochure '**Welkom in het IJsselland Ziekenhuis**'.

U krijgt deze brochure bij de afdeling Opname.

## **Het opnamegesprek**

Eenmaal op de afdeling zal één van de verpleegkundigen het verloop van uw verblijf in het ziekenhuis met u doorspreken. In het gesprek met de verpleegkundige is het belangrijk dat u aangeeft wie uw **contactpersoon** is.

Deze contactpersoon zal door ons gebeld worden als u na de operatie weer terug bent op de afdeling. Ook hoort uw contactpersoon hoe laat u weer mag worden opgehaald.

## **Wij adviseren dat u zich na de operatie altijd door iemand op laat halen met een rolstoel!**

In de hal staan rode rolstoelen waar gebruik van kan worden gemaakt. Deze rolstoelen mag u meenemen naar de afdeling. U heeft dan wel een 2 euromuntstuk nodig om het slot los te maken. Na gebruik kunt u de stoel weer inleveren en krijgt u uw geld weer terug.

## **De laatste voorbereidingen op uw operatie**

- U krijgt een operatiejasje aan.
- U krijgt uw pre-medicatie zoals afgesproken.

## **Hoe verloopt de operatie?**

- Bij een artroscopie van de knie worden twee of drie kleine sneetjes van een centimeter gemaakt:
  1. Door één sneetje gaat een buisje, waardoorheen een glasvezelbuisje gaat met een camera en een lichtsnoer. Door dit buisje stroomt ook heldere spoelvloeistof.
  2. Het tweede sneetje wordt gebruikt voor kleine operatie-instrumentjes waarmee diverse aandoeningen direct kunnen worden verholpen.
  3. Door het eventuele derde sneetje gaat een buisje (canule) waardoorheen de spoelvloeistof kan 'aflopen'.

- Om helder beeld te houden tijdens de operatie, wordt de operatie vaak ‘onder bloedleegte’ uitgevoerd. Dat wil zeggen in een bloedleeg gebied. Met een soort opgepompte bloeddrukband om het bovenbeen, wordt het gebied bloedleeg gehouden.
- De sneetjes worden niet gehecht en kunnen droog verbonden worden met een gaasje.
- Om uw knie wordt een drukverband aangebracht om zwelling te voorkomen. Dit drukverband blijft twee dagen zitten (zie pag. 16).

De operatie duurt gemiddeld 10 – 30 minuten.

## **Na de operatie**

Na de operatie gaat u naar de uitslaapkamer. Gespecialiseerde verpleegkundigen zorgen dat u rustig bijkomt van de operatie. Met behulp van bewakingsapparatuur worden uw lichaamsfuncties gecontroleerd. Zodra u weer voldoende wakker bent en uw algemene conditie stabiel is, gaat u terug naar de afdeling.

Is alleen uw been verdoofd tijdens de operatie, dan mag u direct na de operatie terug naar de afdeling en hoeft u slechts kortdurend op de uitslaapkamer te blijven

- **Als het technisch niet mogelijk is de behandeling tijdens de artroscopie uit te voeren, kan het nodig zijn het gewricht te openen met een grotere snede. Dit kan direct aansluitend op de artroscopie gebeuren. Soms gebeurt het op een later moment.**
- **Het kan ook voorkomen dat u niet direct naar huis kunt, maar overgeplaatst wordt naar de verpleegafdeling. Uw orthopaedisch chirurg zal dit toelichten.**

## Terug op de afdeling

Zodra u terug bent op de afdeling, zal de verpleegkundige telefonisch contact opnemen met uw contactpersoon en meteen een afspraak maken hoe laat u opgehaald mag worden.

De **nablijftijd** is afhankelijk van de vorm van verdoving, bijvoorbeeld:

Block	Nablijftijd <b>1,5 uur</b>
Algehele narcose	Nablijftijd <b>3 uur</b>
Dormicum	Nablijftijd <b>1,5 uur</b>
Spinaal	Nablijftijd <b>4 uur</b> U moet geürineerd hebben voor ontslag

- Nadat u van de uitslaapkamer bent teruggekomen, controleren de verpleegkundigen uw lichamelijke toestand nog regelmatig. Het kan zijn dat u aanvankelijk nog wat slaperig of suf bent.
- De **medicatie tegen de pijn** kan worden aangepast als het nodig is. Het is belangrijk dat u waarschuwt als de pijn toeneemt.
- Sommige patiënten voelen zich na de operatie wat misselijk en hebben geen zin in eten. Als u zich goed voelt, mag u snel weer eten en drinken.
- In uw arm zit nog een **infuus**. Dit infuus blijft in uw arm totdat u gegeten, gedronken en geplast heeft.

## **Wanneer komt de orthopaedisch chirurg langs?**

De orthopaedisch chirurg komt meestal nog even bij u langs voordat u naar huis gaat. Hij/zij zal u vertellen wat er bij de artroscopie is gezien en gedaan. Als u de arts gesproken heeft tijdens de ingreep, zal hij/zij niet langskomen.

Bij een algehele narcose kunt u bij uw ontslag een telefoonnummer achterlaten zodat de orthopaedisch chirurg u thuis kan informeren over het verloop van de operatie.

## **Controle op de polikliniek**

Als u naar huis gaat, krijgt u een afspraak mee voor een controlebezoek aan de polikliniek.

**Deze controle vindt ongeveer 14 dagen na de operatie plaats.**

# **Adviezen ná de operatie**

**Het is absoluut noodzakelijk om de eerste tijd na u operatie krukken te gebruiken. Zo voorkomt u dat u door uw knie zakt of ten val komt.**

Nadat het gevoel en de 'controle' in uw been geheel terug is, mag u het geopereerde been belasten en hoeft u de krukken niet meer te gebruiken (tenzij de arts anders met u heeft afgesproken) .

Na de operatie heeft u een **drukverband** of een **elastische kous** gekregen. Dat doen we om zwelling tegen te gaan.

### **1. Heeft u een drukverband gekregen?**

- Het drukverband mag u na 2 dagen verwijderen en overdag vervangen door de meegegeven elastische kous (tubigrip).
- De elastische kous moet u alléén overdag dragen:
  - de eerste 5 dagen 'dubbel-geslagen'
  - de volgende 5 dagen 'enkel'.'s Nachts hoeft u de kous dus niet te dragen.

### **2. Heeft u een elastische kous gekregen?**

- Heeft u direct na de operatie een elastische kous gekregen? Dan moet u deze gedurende 48 uur dag en nacht dragen.
- Na deze periode hoeft u de kous alleen overdag te dragen:
  - de eerste 5 dagen 'dubbel-geslagen'
  - daarna 5 dagen 'enkel'.

# Vragen & antwoorden

*Wij kunnen ons goed voorstellen dat u nog vragen zult hebben. De meest gestelde vragen beantwoorden we alvast voor u!*

## **1. Hoe verzorg ik mijn wond?**

Uw wond moet schoon en droog blijven. De huid rondom de wond(jes) kan er wat rood of geïrriteerd uitzien.

De wond mag worden afgedekt met een gewone pleister die u bij de drogist kunt kopen.

- Let er op dat u rond het wondgebied geen crème of lotion gebruikt.
- De wond mag niet gemasseerd worden.

## **2. Wanneer mag ik weer douchen?**

In principe mag u na het verwijderen van het drukverband weer douchen. Dit is dus 2 dagen na de operatie.

Na het douchen moet de natte pleister vervangen worden. Gebruik rond de wond geen zeeproducten.

## **3. Hoe lang gebruik maken van een loophulpmiddel?**

Tot u een goede controle heeft over uw geopereerde been en er weinig zwelling van de knie is.

## **4. Hoe ver mag ik mijn knie buigen?**

Er is geen beperking voor het buigen of strekken van uw knie, tenzij expliciet door uw arts gemeld.

## **5. Hoe lang kan mijn knie pijnlijk blijven?**

Na de kijkoperatie wordt de pijn geleidelijk minder.

## **6. Hoe lang moet ik de pijnmedicatie gebruiken?**

Door gebruik van de voorgeschreven medicijnen zal de zwelling na de operatie afnemen en de pijn verminderen. De pijnmedicatie krijgt u, samen met een tabletje voor de maag, voor 10 dagen voorgeschreven. Als de pijnklachten afnemen, kunt u natuurlijk de pijntabletten eerder afbouwen en daarna stoppen.

**7. Hoe lang blijft mijn been dik?**

De zwelling vermindert de eerste weken na het ontslag.  
De zwelling is meestal 's avonds het grootst.  
Het vermindert door regelmatig uw been hoog te leggen en uw enkel te bewegen.

**8. Hoe lang blijft mijn knie warm aanvoelen?**

Uw knie kan 6 tot 12 weken na de operatie nog dik zijn en warm aanvoelen.

**9. Moet ik met fysiotherapie beginnen?**

Dit hoort u van de orthopaedisch chirurg op de polikliniek.

**10. Wanneer mag ik mijn werk weer hervatten?**

Het moment waarop u weer kunt werken is afhankelijk van het soort werk. In het algemeen wordt 1 tot 2 weken aangehouden voor zittend werk. Bespreek dit met uw bedrijfsarts en/of uw orthopaedisch chirurg.

**11. Wanneer mag ik weer autorijden?**

Wanneer u voldoende controle heeft over uw geopereerde been en zonder krukken loopt, kunt u weer zelf autorijden. Het is niet verstandig om te rijden wanneer u nog pijnmedicatie slikt. Raadpleeg uw arts en de polisvoorwaarden van uw verzekeringsmaatschappij!

**12. Wanneer mag ik weer fietsen?**

Fietsen mag u vaak na enkele weken na de operatie.

**13. Wanneer mag ik weer zwemmen?**

Zwemmen mag na ongeveer 14 dagen.

#### **14. Wanneer mag ik weer gaan sporten?**

Het moment dat u uw sport weer mag hervatten is afhankelijk van het type sport en de vorderingen van de revalidatie. Meestal is sporthervatting na 4 tot 6 weken mogelijk.

#### **15. Wanneer mag ik mijn antistolling hervatten?**

Deze medicatie mag meestal de dag na de operatie weer hervat worden. Uw orthopaedisch chirurg zal u hierover inlichten.

#### **16. Wanneer moet ik contact opnemen met de orthopaedie consulent?**

- als uw wond gaat lekken,
- als uw knie of de huid rond uw knie extreem pijnlijk / rood en warm aanvoelt,
- bij een warme of pijnlijke kuit.

### **Belangrijk om te weten!**

Ondanks alle zorg die besteed wordt aan de operatie en nazorg kunnen er soms toch complicaties optreden zoals:

- Infecties van uw knie.
- Op de plaats van de huidincisie kan aan de buitenzijde de huid doof aanvoelen. Dit is een normaal verschijnsel, het kan verder geen kwaad.
- Het litteken van de knie kan gevoelig zijn bij het knielen.
- Zwelling als reactie op activiteit is een signaal dat u het wat rustiger aan moet doen.
- De bloedleegteband geeft soms een gevoel van een kneuzing van de weefsels op het bovenbeen. Deze klachten verdwijnen meestal in de loop van de tijd.

## **Heeft u nog vragen?**

Wij hopen u met deze folder voldoende te hebben geïnformeerd. Heeft u nog vragen over deze ingreep of de nazorg? Neem dan contact met ons op.

### **Orthopaedie consulent.**

**Telefoon 010 - 258 31 24 / e-mail: [orthoconsulent@ysl.nl](mailto:orthoconsulent@ysl.nl)**

Bereikbaar maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 16.30 uur

### **Afdeling Dagverpleging**

**Telefoon 010 – 258 54 13**

Bereikbaar maandag t/m vrijdag van 7.00 tot 18.00 uur

### **In het weekend**

**Telefoon 010 – 258 5000**

Vraag naar het avond-/nacht- of weekendhoofd.

### **Secretariaat orthopaedie**

**Telefoon 010 – 258 50 83**

Bereikbaar maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 12.00 en van 13.30 tot 16.30 uur.

# Ruimte voor aantekeningen

*Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige heeft ontvangen. Heeft u nog vragen over het onderzoek of uw behandeling, eventuele gevolgen en risico's, of over andere behandelmogelijkheden, stel ze dan gerust.*