

## Arthroscopie

### Een kijkoperatie in uw knie

Samen met uw orthopedisch chirurg heeft u besloten voor een arthroscopie, een kijkoperatie in uw knie. Met een arthroscopie kunnen aandoeningen worden bekeken, zoals scheuren in de meniscus, losse stukjes bot of kraakbeen en slijmvliesontsteking. Het doel van de kijkoperatie is niet alleen om in het gewricht te kijken, maar ook om zo mogelijk meteen de klachten te verhelpen. Er zijn maar een paar kleine sneetjes in de huid nodig.

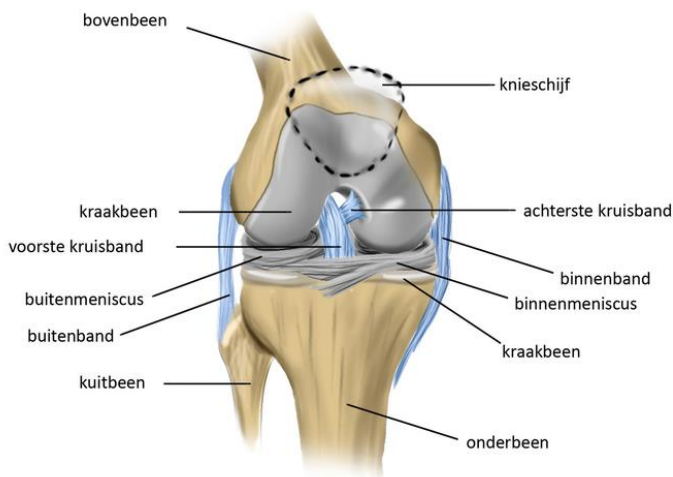
Voor een arthroscopie wordt u opgenomen op de afdeling Dagverpleging. Meestal kunt u dezelfde dag weer naar huis.

In deze folder informeren wij u over de mogelijkheden, de voorbereiding op de operatie, de ingreep zelf en de nabehandeling.

#### De knie

Arthroscopie betekent: in het gewricht kijken. Dit is meestal de knie, soms de schouder of de enkel en af en toe de elleboog, de pols of de heup. Hier hebben we het vooral over de knie.

Het kniegewricht bestaat uit drie botdelen: het scheenbeen, het dijbeen en de knieschijf. De uiteinden daarvan zijn bedekt met een laagje kraakbeen, zodat de knie soepel beweegt. Deze laag kraakbeen is elastisch en kan schokken en stoten opvangen.



*De anatomie van de knie*

#### Een arthroscopie

Met een arthroscopie kan de arts soms beter een diagnose stellen. Vaak kan een afwijking meteen worden behandeld. Aandoeningen in de knie (zoals meniscus-scheuren, losse stukjes bot of kraakbeen, beschadigingen van het kraakbeen en slijmvliesontsteking) worden bekeken zonder de knie open te leggen. Een meniscusscheur is met een arthroscopie goed te behandelen. Alleen het gescheurde deel wordt verwijderd en het gezonde deel blijft op zijn plaats. Dit is beter voor het gewricht. Verwijdering van de hele meniscus kan tot slijtage leiden. In een aantal gevallen lukt het zelfs de meniscusscheur te hechten.

Losse stukjes kraakbeen en bot kunnen ook via een artroscopie worden verwijderd. Beschadigd kraakbeen kan niet worden hersteld. Sommige afwijkingen kunnen door het gebruik van kleine instrumenten meteen worden behandeld.

Een groot voordeel van een artroscopie is dat het herstel over het algemeen heel vlot verloopt. Meestal mag het knie na de ingreep weer gewoon belast worden.

### **Vorbereiding op de operatie**

De operatie gebeurt onder regionale verdoving (ruggenprik) of algehele verdoving (narcose). De ruggenprik kan worden gecombineerd met een slaapmiddel, waardoor u weinig of niets merkt van de operatie. Tijdens het preoperatief onderzoek bespreekt u dit met de anesthesioloog. De specialist die zorgt voor de verdoving tijdens de operatie.

Om wondinfecties te voorkomen mag u in de week voor de operatie het gebied rondom uw knie niet ontharen. Wanneer ontharen voor een operatie nodig is, dan gebeurt dit vlak voor de operatie in de operatiekamer.

Gebruikt u bloedverdunnende medicijnen zoals Sintrom, Marcoumar, Plavix, Clopidogrel, Xarelto, Lixiana, Asasantin, Persantin, vertel dit aan uw behandelend orthopedisch chirurg. Het gebruik van dergelijk medicijnen wordt in overleg met de orthopedisch chirurg of anesthesioloog voor de operatie tijdelijk gestopt. Meestal 5 tot 10 dagen.

### **De operatie**

Er wordt een dun kijkertje (artroscoop) via een sneetje van 8 millimeter aan de voorkant van de knie ingebracht. De kijker wordt aangesloten op een videocamera, die verbonden is met een beeldscherm. De kijker wordt ook aangesloten op een lichtkabel, zodat de binnenkant van het gewricht wordt verlicht. Via 2 andere sneetjes worden een buisje met afvoerslangetje en andere instrumenten ingebracht. Via deze aparte aan- en afvoeropening wordt het gewricht voortdurend gespoeld met een vloeistof van zoutwater. Tijdens de operatie kan een tangetje of schaartje in het gewricht worden gebracht om de ingreep uit te voeren.



*Afbeelding 2. De kijkoperatie van de knie*

De ingreep duurt ongeveer een halfuur.

Een enkele keer wordt tijdens de operatie besloten om direct een grotere snee in de knie te maken, omdat de gevonden aandoening niet met een artroscopie te behandelen is. De nabehandeling wordt dan anders, duurt vaak langduriger en er wordt nog wel eens gips aangebracht.

De operatiesneetjes worden afgeplakt met een hechtpleister en afgedekt met gaas en verband.

Na een eenvoudige artroscopische ingreep mag u nog dezelfde dag naar huis. Soms wordt een overnachting voorgesteld, bijvoorbeeld als de anesthesioloog dit beter vindt.

## **Na de operatie**

### ***Drukverband, pleisters en een elastische kous (tubigrip)***

Het drukverband mag u twee dagen na de operatie zelf weghalen. Ook de pleisters kunt u dan verwijderen. Als de wondjes nog niet helemaal dicht zijn, kunt u er zelf een schone pleister op plakken. Trek vervolgens de elastische kous (tubigrip) aan en draag deze tot uw controle afspraak. De kous mag 's nachts uit.

### ***Douchen***

Omdat er een kans is op infectie mag u pas douchen als de wondjes dicht zijn. Meestal is dit 3 tot 5 dagen na de ingreep. Daarna kunt u 10 tot 14 dagen de wondjes oppervlakkig afdouchen. Na tien tot veertien dagen kunt u weer normaal douchen.

### ***Hechtingen verwijderen***

Normaal worden de kleine sneetjes niet gehecht. Indien er toch hechtingen zijn geplaatst en deze niet vanzelf oplossen, worden deze na 10 tot 14 dagen verwijderd. Dit gebeurt tijdens de controle op de polikliniek. Is de controle afspraak later, dan kunt u de hechtingen 10 tot 14 dagen na de ingreep bij uw huisarts laten verwijderen.

### ***Pijnbestrijding***

- Pijnstillers zijn soms nodig. Een pijnstiller als Paracetamol is vaak voldoende. U mag maximaal 4x per dag 2 tabletten van 500 mg gebruiken (dus maximaal 4x per dag 1000 mg). Wordt de pijn minder of heeft u geen pijn meer, dan kunt u minder Paracetamol nemen en daarna helemaal stoppen.
- Werken de pijnstillers onvoldoende dan kunt u, samen met de Paracetamol, maximaal 3x per dag 1 tablet Ibuprofen van 400 mg gebruiken.  
Ibuprofen mag NIET in combinatie met Diclofenac (Voltaren), Naproxen of Arcoxia gebruikt worden!

### ***Informatie over houding en beweging***

Na de ingreep kunt u tijdelijk de knie minder gemakkelijk bewegen. Dit is afhankelijk van eventuele pijn of zwelling. Dit is een normale reactie van het lichaam die meer dagen kan duren.

U kunt zorgen dat uw herstel sneller gaat door bij het bewegen van de knie de volgende adviezen te volgen.

#### **Tenzij de arts anders met u heeft afgesproken.**

- Houd rekening met de pijn. Ga niet over uw pijngrens.
- Doe de eerste 2 dagen na de ingreep rustig aan. Loop alleen kleine stukjes in en rond het huis. Probeer zo min mogelijk trap te lopen.
- Gaat u liggen, leg dan GEEN kussen onder de knie.
- Als pijn of zwelling van de knie toeneemt, dan kunt u een coldpack of ijs gebruiken om de klachten af te laten nemen. Leg het ijs of coldpack met een dunne doek erom 10 minuten op uw knie. Herhaal dit iedere 2 uur.
- Wissel rust af met beweging.
- Probeer gewoon te lopen. Tenzij de arts anders met u heeft afgesproken. In principe mag u het been gewoon belasten. Als tijdens de ingreep blijkt dat volledig belasten niet kan, dan loopt u tijdelijk met krukken.
- Als uw meniscus met hechtingen is vastgemaakt, dan is de revalidatie anders. U loopt dan langer met krukken en gaat onder begeleiding van een fysiotherapeut revalideren.

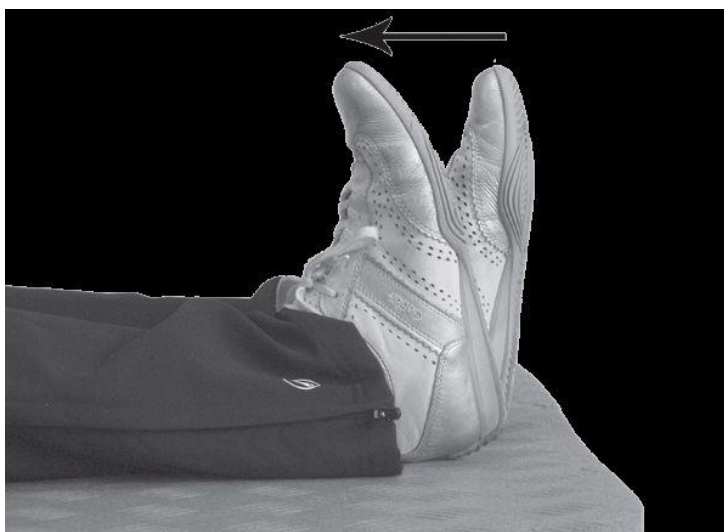
## Oefeningen

Het doel van de oefeningen is het verbeteren van de beweeglijkheid van uw knie en de doorbloeding van de beenvaten.

### **Oefeningen voor betere doorbloeding van de beenvaten**

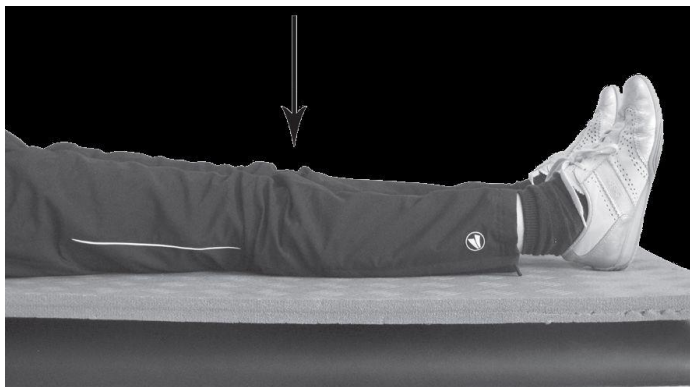
Doe deze oefeningen ieder uur.

1. Beweeg de voet van het geopereerde been ongeveer 20 keer op en neer.



*Oefening 1*

2. Strek de knie, door de knieholte 10 seconden in de matras te drukken. Herhaal dit 10 keer. De hiel mag niet van de matras komen.



*Oefening 2*

### **Oefeningen voor betere beweeglijkheid van de knie**

Doe deze oefeningen 4 keer per dag.

3. Buig en strek de knie rustig ongeveer 2 keer.



*Oefening 3*

- Zorg voor een gladde vloer.
- Leg zo nodig een plastic zak onder de voet.



4. Buig de knie zover mogelijk binnen de pijngrens.

- Herhaal dit 20 keer.
- Voer de beweging rustig uit.



*Oefening 4*

## Complicaties

Bij elke operatie kunnen complicaties optreden. Bij een artroscopie komt dit zelden voor. Complicaties kunnen zijn:

- Langdurige en flinke zwelling;
- Bloeding in het gewricht;
- Gewrichtsontsteking, een infectie (komt heel zelden voor);
- Aanhoudende hoofdpijn na regionale verdoving (de ruggenprik);
- Trombosebeen.

Als gevolg van de operatie en het minder bewegen kan trombose ontstaan. Trombose is een stolsel in een bloedvat. Pijn in de kuit tijdens het optrekken van de tenen, roodheid en zwelling van de voet en het onderbeen zijn klachten van een trombosebeen. Door het been en de voeten regelmatig te bewegen neemt de kans op trombose af.

## Wanneer neemt u contact op met het ziekenhuis?

- Bij een temperatuur van 38,5 graden Celsius of hoger.
- Abnormale roodheid, warmte of vochtafscheiding van de wond.
- Toegenomen pijn in de knie die niet minder wordt door pijnstillers.
- Niet meer op het been kunnen staan, terwijl dit eerst wel mogelijk was.
- Pijn in de kuit tijdens het optrekken van de tenen.

Bij complicaties als gevolg van de ingreep kunt u tijdens kantooruren bellen met de poli orthopedie, tel. (0475) 382837.

Buiten kantooruren kunt u contact opnemen met het algemene nummer van het ziekenhuis (0475) 382222. Zij kunnen u doorverbinden met de Spoedeisende Hulp.

## Werkhervatting, sport en autorijden

Het moment waarop u weer kunt werken is afhankelijk van de operatie en het soort werk dat u doet. In het algemeen wordt 2 weken aangehouden voor zittend werk en 3 weken voor zwaarder werk.

Heeft u een behandeling gehad vanwege beschadigd kraakbeen, dan zal de revalidatietijd langer zijn. Bespreek dit met uw specialist.

Starten met sporten is afhankelijk van wat er tijdens de operatie is gedaan en welke sport u doet. Het advies is pas na een maand weer te beginnen met contactsporten, zoals voetbal, volleybal, badminton.

Fietsen (in een lichte versnelling) kunt u vaak al na een week. Dit is ook een goede oefening voor uw knie en spieren.

Als u na een activiteit een zwelling van de knie krijgt, is dit een teken dat u het rustiger aan moet doen.

Met autorijden mag u pas beginnen als u:

- Goed en volledig belast en zonder krukken kunt lopen;
- Voldoende kracht en controle heeft over het geopereerde been.

## Uw controle afspraak

U krijgt na de operatie een afspraak met uw orthopedisch chirurg. Deze bespreekt met u de uitslag van de artroscopie, uw herstel en de verdere revalidatie. Ook kunt u vragen stellen over de operatie of bijvoorbeeld over uw toekomst, werk of sport.

Blijven er klachten na de kijkoperatie? Dan krijgt u een poliklinische afspraak bij de orthopedisch chirurg. De voorlopige uitslag van de artroscopie wordt ook naar uw huisarts gestuurd.

## Vragen?

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft over het bezoek aan de orthopedisch chirurg of over de behandeling, dan kunt u contact opnemen met de poli orthopedie op (0475) 382837.