Artroscopie van de knie

Stap-voor-stap

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

In deze folder:

Gesprek met de orthopedisch chirurg 2

Gesprek met de orthopedie consulent 5

Gesprek met de anesthesioloog 6

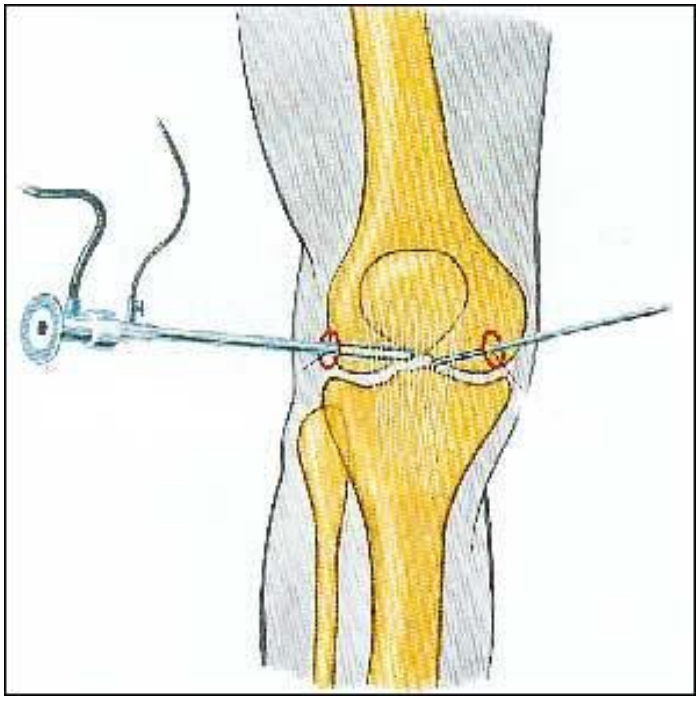
Uw dagopname & operatie 7

Adviezen na de operatie 11

Vragen & antwoorden 12

Heeft u nog vragen? 15

Gesprek met de orthopedisch chirurg



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

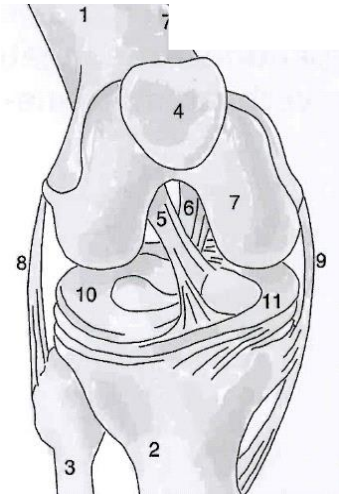
Wij zetten de belangrijkste informatie op een rijtje.

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 arthroscopische 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 dagen na de operatie zo nodig (of op advies van de behandelend arts) met krukken te lopen.

In afwachting van uw operatie

Krukken regelen

U kunt elleboogkrukken huren of kopen 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

orthopedie consulent: telefoon 010 - 258 31 24.

Een ontstekingsreactie in uw lichaam kan het

herstel na de operatie beïnvloeden.

Gesprek met de orthopedie consulent

Op het verpleegkundig spreekuur worden operatie en herstel, stap-voor-stap met u én uw partner of contactpersoon doorgesproken.

De orthopedieconsulent bespreekt met u de operatie en uw herstel na de operatie. Zij informeert u over de gang van zaken rondom de operatie en is vóór en na de ingreep uw aanspreekpunt bij vragen.

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

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 orthopedieconsulent. 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 orthopedieconsulent.

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 pijnbestrijding'***.
Klik op **www.yslfolder.nl** om deze in te zien (zoekwoord ANE.029).

U krijgt uitgebreide informatie over:

- uw verdoving;
- pijn en pijnmedicatie;
- **met welke medicijnen u moet stoppen en welke medicijnen u op de dag van uw operatie gewoon moet innemen**;
- wat 'nuchter zijn' precies inhoudt en waarom dit belangrijk is.

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

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

Uw dagopname & operatie

Ongeveer 1 week vóór uw operatie, wordt u door het planbureau gebeld en hoort u de datum en het tijdstip waarop we u in het ziekenhuis verwachten.

Nuchter zijn

Voor deze operatie moet u nuchter zijn. U leest hier alles over in de brochure ***'Anesthesie en pijnbestrijding'*** die u op de polikliniek Anesthesiologie krijgt.
Klik op **www.yslfolder.nl** om deze in te zien (zoekwoord ANE.029).

Waar meldt u zich?

U hoeft zich **niet** aan te melden bij de aanmeldzuil in de hal, u mag meteen doorlopen naar de afdeling Dagverpleging. Daar meldt u zich bij de balie.

Wat neemt u mee?

- Uw zorgverzekeringspas
- Gemakkelijke kleding en schoenen
- Elleboogkrukken (u kunt ze huren via de Thuiszorg)

Meer informatie over ons ziekenhuis en de beschikbare voorzieningen op uw kamer en buiten uw kamer, leest u in de brochure ***'Dagverpleging'***. U krijgt deze brochure bij uw afspraak op de polikliniek Anesthesiologie.
Klik op **www.yslfolder.nl** om deze in te zien (zoekwoord DAG.001).

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 meestal niet gehecht en kunnen droog verbonden worden met een gaasje.
- Om uw knie wordt een drukverband aangebracht om zwelling te voorkomen. Dit drukverband blijft 24 uur zitten.

De operatie duurt gemiddeld 10 tot 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.

- **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 snee. Dit kan in principe direct aansluitend op de artroscopie gebeuren. Soms gebeurt het echter in later stadium.**

- **Het kan ook voorkomen dat u niet direct naar huis kunt, maar overgeplaatst wordt naar de verpleegafdeling orthopedie. Uw orthopedisch 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:

Algehele narcose	Nablijftijd **1 - 3 uur**
Dormicum	Nablijftijd **1,5 uur**
Spinaal	Nablijftijd **4 uur** 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.
- Bij ontslag krijgt u voor de eerste 3 dagen zakjes met pijnstilling mee.

Wanneer komt de orthopedisch chirurg langs?

Meestal spreekt u de arts tijdens of net na de ingreep.
Als dit niet is gebeurd, komt de orthopedisch chirurg meestal nog even bij u langs voordat u naar huis gaat.
Hij/zij zal u vertellen wat er bij de operatie is gezien en gedaan.

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 kan nodig zijn om de eerste tijd na uw operatie krukken te gebruiken. Zo voorkomt u dat u door uw knie zakt of ten val komt.

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 24 uur verwijderen en **overdag** vervangen door de meegegeven elastische kous (tubigrip).
- De elastische kous moet u **alléén overdag** dragen:
  - de eerste 5 dagen 'dubbelgeslagen'
  - de volgende 5 dagen 'enkel'.

's Nachts hoeft u de kous dus niet te dragen.

2. Heeft u een elastische kous (Tubigrip) gekregen?

- Heeft u direct na de operatie een elastische kous gekregen? U hoeft deze kous **alleen overdag** te dragen:
  - de eerste 5 dagen 'dubbelgeslagen'
  - daarna 5 dagen 'enkel' (niet dubbel).

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 24 uur na de operatie. Als de wondjes nog wat vocht lekken, adviseren we het douchen uit te stellen tot de wondjes droog zijn.
Na het douchen moet de natte pleister vervangen worden.
Gebruik rond de wond geen zeepproducten.

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 3 dagen voorgeschreven.

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 orthopedisch 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 orthopedisch chirurg.

11. Wanneer mag ik weer autorijden?

Wanneer u voldoende controle heeft over uw geopereerde been èn zonder krukken loopt, kunt u weer zelf autorijden.
Het is niet verstandig om te rijden wanneer u nog pijnmedicatie slikt. Raadpleeg uw arts èn 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 orthopedisch chirurg zal u hierover inlichten.

16. Wanneer moet ik contact opnemen met de orthopedie 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.

Orthopedie consulent.
Telefoon 010 - 258 31 24 / e-mail: orthoconsulent@ysl.nl

Afdeling Dagverpleging
Telefoon 010 – 258 54 17

In het weekend
Telefoon 010 – 258 5000

Secretariaat orthopedie
Telefoon 010 – 258 50 83

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u krijgt. Stel vragen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland** Bekijk onze korte animatie **Bekijk uw gegevens in Mijn IJsselland**
Persoonlijke gezondheidsomgeving (PGO) Website/app (gratis) waarop u al uw gezondheidsgegevens kunt bundelen en raadplegen **PGO**
Aanbevolen websites Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**
IJsselland Folders Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**