

# Informatiefolder

## Arthroscopie knie

Wat is een arthroscopie?	2
Vorbereidingen	2
De kijkoperatie	3
Duur van opname	7
Leefregels na een arthroscopie van de knie	7
Complicaties	7
Samenvatting	9
Trainingsopbouw na de arthroscopie van de knie	9
Vragen? De verpleegkundig specialist en Physician Assistant	10
Vragen	11
Aanvullende informatie	11

## Wat is een arthroscopie?

Een arthroscopie is een kijkoperatie. Met een camera wordt er in het gewricht gekeken. De ingreep wordt uitgevoerd om informatie over het gewricht te verkrijgen. Vaak worden afwijkingen tijdens de arthroscopie meteen behandeld. Soms wordt tijdens de operatie duidelijk dat er later nog een grotere operatie moet plaatsvinden.

Bij een arthroscopie wordt een vier millimeter dikke buis gebruikt. Deze buis heeft een lichtbron waar door een kleine camera ingebracht kan worden. Om een helder beeld te krijgen door de camera wordt het gewricht tijdens de operatie gespoeld met steriel water.

## Vorbereidingen

U heeft met de behandelend orthopeed of anesthesist overlegd over de wijze van verdoving. Normaal krijgt u een verdoving door een ruggenprik (spinaal). In uitzonderlijke gevallen wordt hier vanaf geweken (o.a. bij kinderen of eerder rugoperaties). Door een injectie in de rug wordt uw lichaam, van de navel tot en met de voeten, gevoelloos gemaakt. In de folder 'anaesthesie' leest u hier meer over.



Voordelen van een ruggenprik zijn:

1. Vaak treedt er minder misselijkheid op na de operatie
2. U kunt op een monitor meekijken.
3. De orthoedeed legt tijdens de operatie uit wat er in uw knie aan de hand is. Dit verduidelijkt het probleem en geeft inzicht in het herstel na de operatie.

Afhankelijk van de ingreep bekijken we of het nodig is met krukken te lopen. We raden u aan deze voor de operatie al in huis te hebben.

## De kijkoperatie

Tijdens de operatie wordt de knie met water gevuld. Om goede beeldopnames tijdens de operatie te krijgen, is het van belang dat er weinig tot geen bloed in het gewricht komt. Daarom wordt een band om het bovenbeen aangelegd die opgepompt wordt.

De orthoedeed maakt meestal 2 of 3 steekopeningen (portals) in de knie. Door deze openingen wordt de knie gevuld en gespoeld, kan de

camera ingebracht worden en wordt de knie behandeld met diverse instrumenten. De ingreep duurt 15 tot 20 minuten.



De foto toont het arthroscoopisch beeld van een normale meniscus die wordt gecontroleerd met een tastaakje.

4



Wat kan er tijdens een kijkoperatie in de knie worden gezien?

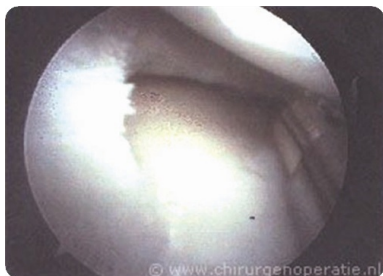
- Een scheurtje in een meniscus
- Een beschadiging van het kraakbeen

- Een probleem met de voorste of achterste kruisband
- Een bindweefselplooi van het kapsel (plica)
- Een gewrichtsmuis (corpus librum)
- Een combinatie van bovengenoemde aandoeningen

### Een meniscusscheur

Het gescheurde deel wordt verwijderd. Het goede deel blijft op zijn plaats. Dit is beter voor het gewricht. Het verwijderen van de gehele meniscus kan tot slijtage aan het gewricht leiden. Bij jonge patiënten kan bij een flapscheur de meniscus terug worden gehecht naar de oorspronkelijke plaats. De foto's tonen beelden van een gedeeltelijke meniscusscheur voor en na verwijdering van het kapotte gedeelte.

5



## Microfracture

Tijdens de ingreep wordt een beschadiging van het kraakbeen geconstateerd. Deze beschadiging gaat tot op het bot. De orthopeed behandelt dit door het bot aan te prikken met een scherpe priem. Hij maakt gaatjes, bloedingen, in het bot. Dit geeft het kraakbeen een stimulans om litteken kraakbeen te laten groeien. Na de operatie moet het kraakbeen de kans krijgen om aan te groeien. Daarom moet u 6 weken met krukken lopen. Zo ontlast u de knie.

## Kruisband

Een kruisband 'geneest' nooit spontaan. Wel kan een gescheurde kruisband vaak met intensieve oefentherapie worden gecompenseerd. Als dit niet het geval is, dan is hiervoor een aparte operatie nodig.

6

## Kraakbeen

Losse stukjes kraakbeen en bot kunnen door een kijkoperatie worden verwijderd.

## Voordelen kijkoperatie

Bij sommige afwijkingen kan na het stellen van de diagnose tijdens de operatie meteen de behandeling volgen. Voordelen van een kijkoperatie zijn:

- Het herstel verloopt vaak snel. Dit is wel afhankelijk van de ingreep.
- Vrijwel altijd na de ingreep mag de knie direct weer volledig belast worden.

## Duur van opname

De ingreep vindt plaats in dagbehandeling. Dit betekent dat u enkele uren na de ingreep weer naar huis kunt. In enkele gevallen blijft u op advies van uw behandelend orthooped een nacht ter observatie in het ziekenhuis.

## Leefregels na een arthroscopie van de knie

Na de operatie mag u de knie gewoon belasten. Als ondersteuning kunt u gebruik maken van de krukken. U mag de eerste 14 dagen geen diepe kniebuigingen maken (hurken). Wissel beweging en rust af, zodat uw knie niet stijf wordt.

Op de afdeling krijgt u pijnmedicatie mee voor de eerste twee dagen. Daarna adviseren wij paracetamol te gebruiken bij klachten. Meer informatie hierover leest u in folder 'pijnbestrijding'.

Laat het verband van de operatie twee tot drie dagen zitten. U krijgt een extra elastische kous mee naar huis. De kous draagt u maximaal een week. Het elastisch verband draagt u alleen overdag of als de knie dik wordt. De oploshechtingen laten na 14 dagen los.

Het is verstandig de knie de eerste dagen na de operatie te koelen met ijs. U mag dit 4 x per dag maximaal 10 minuten doen. Douchen is toegestaan, maar u mag de knie niet weken.

## Complicaties

Bij elke operatie kunnen complicaties optreden. Bij een kijkoperatie komt dit zelden voor. De eventuele complicaties kunnen zijn: langdurige en forse zwelling, bloeding in de knie en een gewrichtsontsteking. Heel soms ontstaat een trombosebeen. Er is dan een bloedstolsel gevormd dat een ader in het been verstopt.

Neem contact op met uw huisarts, uw behandelend arts of verpleegkundig specialist/physician assistant Orthopedie als u:

- Koorts krijgt en een rode, pijnlijke gezwollen knie
- U niet meer op het been kunt staan, terwijl dit eerder wél mogelijk was
- De pijn in de knie in ruststand toeneemt

Na de ingreep kan uw knie dikker en pijnlijker zijn. Leg uw been in dat geval op een kruk en doe rustig aan.

Er vindt geen standaard na controle afspraak plaats. De orthopeed zal tijdens de operatie de bevindingen zoveel mogelijk uitleggen. De verpleegkundig specialist/physician assistant neemt binnen twee dagen na de ingreep (als de operatie op vrijdag plaats heeft gevonden, na het weekend) telefonisch contact met u op voor toelichting en om eventuele vragen te beantwoorden.

8

Het herstel na een knie operatie kan zes weken tot drie maanden duren. De klachten moeten in die tijd wel afnemen. Indien u na zes weken na de operatie nog evenveel klachten heeft kunt u contact opnemen met het afsprakenbureau van Nij Smellinghe. U kunt dan een afspraak in plannen op het spreekuur van de verpleegkundig specialist/physician assistant Orthopedie, route 11. De telefoonnummers staan achter in de brochure.



## Samenvatting

Een arthroscopie van de knie is een relatief weinig belastende operatie (afhankelijk van de ingreep) en gebeurt meestal in dagbehandeling. De operatie kan onder algehele of plaatselijke verdoving (anaesthesie) gebeuren.

Na de operatie kunt u het gewricht direct weer 100% belasten. In sommige gevallen, afhankelijk van de operatie moet u voor langere tijd de knie ontzien (zes weken). Hierover krijgt u uitleg na de operatie.

## Trainingsopbouw na de arthroscopie van de knie

De verwijzing voor de fysiotherapeut krijgt u thuisgestuurd. U mag hier één tot twee weken na de operatie mee starten.

Als uw knie zwelt en/of warm aanvoelt, kunt u het beste vier keer per dag tien minuten koelen met ijs of koude pakking (deze kunt u kopen bij de apotheek of drogist).

## Wanneer kan ik mijn knie weer gebruiken?

De meeste patiënten kunnen 6 weken na de operatie hun knie weer normaal gebruiken. Dit kan echter ook langer duren. Ga de eerste twee weken niet knielen of hurken.

## Wanneer kan ik weer autorijden?

U kunt weer autorijden als de knie niet te pijnlijk meer is en u voldoende controle over uw knie heeft om de pedalen te bedienen (meestal is dit na ongeveer twee weken).

### **Wanneer kan ik weer werken?**

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

### **Wanneer mag ik weer sporten?**

Sporthervatting kan ook variëren door het type sport. U kunt contactporten 4 weken na de operatie weer rustig hervatten, maar wel met een aangepast opbouwschema. Zwelling als reactie op uw sportactiviteit is een teken dat u het rustiger aan moet doen.

### **Vragen? De verpleegkundig specialist en Physician Assistant**

Op de afdeling Orthopedie werken verpleegkundig specialisten en physician assistants. Voor veel mensen zijn deze functies nog onbekend.

De verpleegkundig specialist is een HBO-verpleegkundige, aangevuld met een 2-jarige Nurse Practitioner Master opleiding, in dit geval gespecialiseerd in Orthopedie.

De Physician Assistant verleent eveneens op hbo-masterniveau medische zorg binnen, in dit geval, de Orthopedie. Na een hogere beroepsopleiding (HBO) in de gezondheidszorg (bijvoorbeeld voor verpleegkunde of fysiotherapie) heeft een PA een brede medische masteropleiding gevolgd van ruim 2,5 jaar. Tijdens deze opleiding werkt hij/zij ook al bij de huisarts of specialist.

De verpleegkundig specialisten en physician assistants zijn betrokken bij het ontwikkelen en implementeren van de medische zorgprocessen. Daarnaast voeren ze zelfstandig de coördinatie en de continuering uit van de medische en verpleegkundige zorgprocessen.

## Vragen

Heeft u vragen over de medische zorg? Stel deze dan gerust aan de verpleegkundig specialist/physician assistant tijdens het telefoongesprek na de operatie of maak een afspraak via het afspraken bureau: 0512 588 805, keuze 1.

Voor acute problemen na de operatie kunt u bellen met de Spoedeisende Hulp, tel: 0512 588 146.

## Aanvullende informatie

[www.orthopeden.org](http://www.orthopeden.org)

(website van de Nederlandse Orthopaedische Vereniging (NOV))