

# Arthroscopie

Informatie over de ingreep



Ommelander Ziekenhuis  
Groningen

## Inleiding

In overleg met de orthopedisch chirurg is besloten een arthroscopie ('kijkoperatie') bij u uit te voeren. In deze folder leest u informatie over deze ingreep. De operatie vindt in dagbehandeling plaats.

## Wat is een arthroscopie?

Via een arthroscopie kan de orthopedisch chirurg precies vaststellen wat de oorzaak van uw klacht is.

Het is een onderzoek waarbij de knie van binnen nauwkeurig geïnspecteerd wordt. Vaak kunnen tegelijkertijd kleine afwijkingen in de knie verholpen worden, bijvoorbeeld een beschadiging van een meniscus. Ook worden de kwaliteit van het kraakbeen en de kruisbanden tijdens een arthroscopie beoordeeld.

## Vorbereiding op de operatie

### Wat moet u meenemen?

- Het is belangrijk dat u een paar krukken meeneemt naar het ziekenhuis. De knie moet namelijk de eerste dagen na de ingreep herstellen en kan meestal niet direct volledig belast worden. Dit kan door goed gebruik te maken van de krukken.
- Verdere informatie omtrent de opname vindt u in de folder 'Afdeling Dagbehandeling', deze ontvangt u tegelijkertijd met deze folder op de polikliniek.

### Pijnstillers/bloedverdunnende middelen

- Als u bloedverdunnende middelen gebruikt (bijvoorbeeld Ascal of Sintrom), dan heeft u van de orthopedisch chirurg te horen gekregen óf en wanneer u hiermee moet stoppen.
- U kunt deze bloedverdunnende middelen de dag na de ingreep weer gebruiken zoals u gewend bent.

### Narcose, ruggenprik of lokale verdoving

- Hoe u tijdens de ingreep verdoofd wordt hangt af van uw wens en de orthopedisch chirurg die u opereert.
- Soms is het mogelijk dat u tijdens de ingreep meekijkt op een monitor, afhankelijk van de soort verdoving en of u dit wilt.
- Of u nuchter moet blijven voor de operatie of niet, hangt af van de soort verdoving die u gaat krijgen. De anesthesist (= narcotiseur) die u voor de operatie bezoekt geeft u hierover nadere informatie. Ga hier zorgvuldig mee om want als u toch iets gegeten of gedronken hebt terwijl u nuchter wordt verwacht kan de operatie niet doorgaan!

## **Niet scheren van de knie**

- De knie mag u niet vooraf scheren.
- Als u een wondje in de buurt van het operatiegebied heeft of koorts heeft moet u dit vooraf melden.
- In verband met de hygiëne wordt u verzocht 's morgens voor de opname thuis een douche te nemen.

## **De operatie**

Om de ingreep te kunnen uitvoeren worden twee of drie kleine gaatjes in de knie gemaakt. Hierdoor worden de instrumenten ingebracht waarmee de knie volledig wordt geïnspecteerd.

Tijdens de arthroscopie wordt de knie goed bekeken en schoongespoeld.

Na de operatie worden de gaatjes zorgvuldig afgeplakt of gehecht en wordt de knie met een drukverband verbonden.

De hele ingreep duurt ongeveer 20 minuten.

Na de arthroscopie wordt u teruggebracht naar de afdeling Dagbehandeling.

## **Na de operatie**

U gaat dezelfde dag weer naar huis, in uitzonderingsgevallen moet u een nachtje overblijven.

In de loop van de dag komt de orthopedisch chirurg bij u om de uitslag met u te bespreken. Als u hierop niet wilt wachten dan mag u eerder naar huis. U krijgt de uitslag dan na twee weken tijdens de poliklinische controle te horen. Voor deze controle krijgt u bij ontslag de afspraken op papier mee.

## **Weer naar huis**

Het drukverband dient u tot 24 uur na de ingreep te laten zitten, daarna mag u het zelf verwijderen.

U ontvangt bij ontslag uit het ziekenhuis een afspraak met de datum en tijd waarop u voor controle wordt verwacht.

Ook ontvangt u bij uw vertrek de folder '*Arthroscopie, richtlijnen na ontslag*'. Hierin kunt u lezen hoe u de eerstvolgende dagen na de ingreep met de knie moet omgaan en hoeveel u deze mag belasten. Tevens bevat deze folder enkele oefeningen.

Het kan zijn dat de knie direct na de ingreep en enkele dagen daarna dik en pijnlijk is. Dat is normaal. Tegen de pijn kunt u gebruik maken van paracetamol (maximaal 4 x daags 1 à 2 tabletten). Eventueel mag u een

andere pijnstillers erbij gebruiken maar doe dit altijd na overleg met de behandelend specialist. Probeer u dit echter snel af te bouwen op geleide van de pijnklachten. Ook het regelmatig koelen van de knie (met coldpacks of ijspakking) kan pijn en zwelling verminderen.

## **Complicaties**

Complicaties treden zelden op. In een enkel geval kan een nabloeding of trombosebeen ontstaan. In de folder die u bij uw ontslag ontvangt, staat hoe u deze kunt herkennen en hoe u hierbij dient te handelen.

## **Vragen**

Wij hopen u hiermee voldoende informatie te hebben gegeven. Mocht u naar aanleiding van deze folder nog vragen of opmerkingen hebben ten aanzien van de gang van zaken rond uw opname, dan kunt u op werkdagen altijd contact opnemen met het Klant Contact Centrum van het ziekenhuis, telefoonnummer 088 – 066 1000.

## **Met krukken lopen**

Na de ingreep zult u enige tijd met krukken lopen. Door tijdens het lopen goed op de krukken te steunen wordt de knie minder belast en doet het minder pijn. Hoe u dit moet doen leest u in het hierna volgende. Wij raden u aan het lopen met krukken vooraf te oefenen.

## **Hoe lang moet u met krukken lopen**

Elke operatie en behandeling is anders. Daarom zal de periode voor het lopen met krukken voor iedereen anders zijn. De arts zal u vertellen hoeveel u uw been mag belasten na de operatie of behandeling. Nadat u uit het ziekenhuis bent ontslagen, kunt u bij het eerstvolgende polikliniekbezoek overleggen of de belasting veranderd mag worden.

## Een goede voorbereiding voor het ziekenhuisbezoek is belangrijk

- Neem een broek mee die goed om het geopereerde been past. Houd rekening met een drukverband om de knie na de operatie.
- Neem schoenen mee die makkelijk aan te trekken zijn en goed om de voeten zitten. Geen slippers!
- Koop of huur krukken bij de thuiszorgwinkel.
- Als u krukken leent van een andere persoon, controleer dan of de doppen voldoende profiel hebben.

## Hoe stelt u krukken af (doe dit vóór uw opname)

- Ga met gestrekte knieën met uw voeten een beetje uit elkaar goed rechtop staan.
- Neem in elke hand een kruk en zet de krukken iets naar voren, zoals op de foto hieronder.
- Als u de handen loslaat moeten de handsteunen op dezelfde hoogte zitten als de polsen.
- De armsteun moet een klein stukje onder de elleboog zitten.



## Opstaan

Bij het opstaan gaat u iets naar voren zitten in de stoel.  
Zet het geopereerde been iets naar voren. Het andere been is gebogen.



Zet beide krukken iets naar voren en zet u met beide handen af op de stoelleuning, terwijl de krukken om uw armen hangen of de handvaten in de hand worden gehouden.

Als u staat kunt u de krukken goed vastpakken en gaan lopen.

## Gaan zitten

Ga zo dicht mogelijk bij de stoel staan, zodat de knieholte van het niet-geopereerde been de zitting van de stoel raakt, andere been iets naar voren.

Zet de krukken aan de kant of laat de krukken om uw armen hangen.

Ga met beide handen naar de stoelleuning, laat het geopereerde been hierbij over de grond naar voren glijden.

Ga rustig in de stoel zitten.

## 50% of volledig belast lopen met krukken

Als u het been 50% mag belasten, betekent dit dat u met de helft van het lichaamsgewicht op het geopereerde been mag staan. Dit kunt u testen door met uw been op een weegschaal te gaan staan totdat de weegschaal de helft van uw lichaamsgewicht aangeeft.

Als u het been volledig mag belasten, heeft u eigenlijk geen krukken nodig. Maar soms is dat wel fijn omdat u nog pijn hebt aan het been.

## Lopen met krukken



- Ga goed rechtop staan met in elke hand een kruk.
- U mag op het geopereerde been steunen.
- Zet beide krukken tegelijk een stukje naar voren.
- Zet het geopereerde been tussen de krukken die u zo ver uit elkaar hebt gezet dat u er gemakkelijk tussen past.
- Maak een stap naar voren door goed op de krukken te steunen en stap met het niet geopereerde tussen of voorbij de krukken.
- Breng de krukken weer naar voren en maak de volgende stap.

## Traplopen

Bij het traplopen, loopt u aan de kant waar een stevige trapleuning zit en waar de treden het breedst zijn. Zorg ervoor dat u de kruk steeds in het midden van de trede zet.

## Trap op, gedeeltelijk belast



- Ga zo dicht mogelijk bij de trapleuning staan.
- Pak met één hand de trapleuning vast en in de andere hand houdt u de andere kruk vast. Of geef één kruk aan iemand die met u meeloopt.
- Leun goed op de kruk en op de trapleuning.
- Zet het niet-geopereerde been op de volgende trede, maak een stap omhoog en plaats de kruk met het geopereerde been ook op die trede.

## Trap af, gedeeltelijk belast



- Ga zo dicht mogelijk bij de trapleuning staan.
- Pak met één hand de trapleuning vast en in de andere hand houdt u de andere kruk vast, of geef één kruk aan iemand die met u meeloopt.
- Zet de kruk één trede lager.
- Het geopereerde been brengt u naar voren en u maakt een stap naar deze lagere trede. Aansluiten met het niet geopereerde been.

## Onbelast lopen met krukken





Bij onbelast lopen mag u niet op uw geopereerde been gaan staan. Meestal heeft u dan ook geen schoen aan de voet van het geopereerde been.

- Ga goed rechtop staan met in elke hand een kruk.
- Kom met het geopereerde been niet op de vloer.
- Zet beide krukken tegelijk een stukje naar voren.
- Breng het geopereerde been naar voren en maak tegelijkertijd een stap met het niet-geopereerde been, zodat u tussen of iets voorbij de krukken uit komt.
- Leun bij de stap naar voren goed op uw krukken en ga niet springen.
- Zorg ervoor dat u de krukken zover uit elkaar hebt gezet dat u er goed tussen past.
- Wanneer u zich niet vertrouwd voelt met de krukken, kunt u ook een looprekje gebruiken.

## Trap op, onbelast



Bij traplopen loopt u aan de kant waar een stevige trapleuning zit. Zorg ervoor dat u de kruk steeds in het midden van de trede zet.

- Ga zo dicht mogelijk bij de trapleuning staan.
- Pak met één hand de trapleuning vast en houdt in de andere hand de kruk vast, of geef één kruk aan iemand die met u meeloopt.
- Leun goed op de kruk en op de trapleuning.
- Zet het niet geopereerde been op de volgende trede, maak een stap omhoog en plaats de kruk op die trede. Aansluiten met het geopereerde been.

## Trap af, onbelast



- Ga zo dicht mogelijk bij de trapleuning staan.
- Pak met één hand de trapleuning vast en in de andere hand houdt u de andere kruk vast, of geef één kruk aan iemand die met u meeloopt.
- Zet de kruk één trede lager.
- Het geopereerde been brengt u naar voren en u maakt een stap met het niet-geopereerde been naar deze lagere trede.

## Algemene tips

- Ga niet sporten waar u normaal beide benen voor moet gebruiken.
- Ga niet zwemmen als u nog met krukken loopt.
- Ga niet fietsen als u nog met krukken loopt.



**Samen.  
De beste zorg.  
Dichtbij.**

**[ommelanderziekenhuis.nl](https://ommelanderziekenhuis.nl)**

T 088 - 066 1000

OZG (03-19) ORT 043