

# Kijkoperatie (artroscopie) van de knie

## Algemeen

Als u last heeft van uw knie, kan de orthopedisch chirurg een kijkoperatie (artroscopie) adviseren. Door deze operatie kan de orthopedisch chirurg vaak een goed beeld krijgen van wat er met uw knie aan de hand is. In de meeste gevallen kan hij uw knie tijdens deze operatie ook direct behandelen.

In deze folder leest u wat een kijkoperatie van de knie is, hoe u zich voorbereidt op de operatie, wat u van de operatie kunt verwachten en aan welke leefregels u zich na de operatie dient te houden.

## De knie

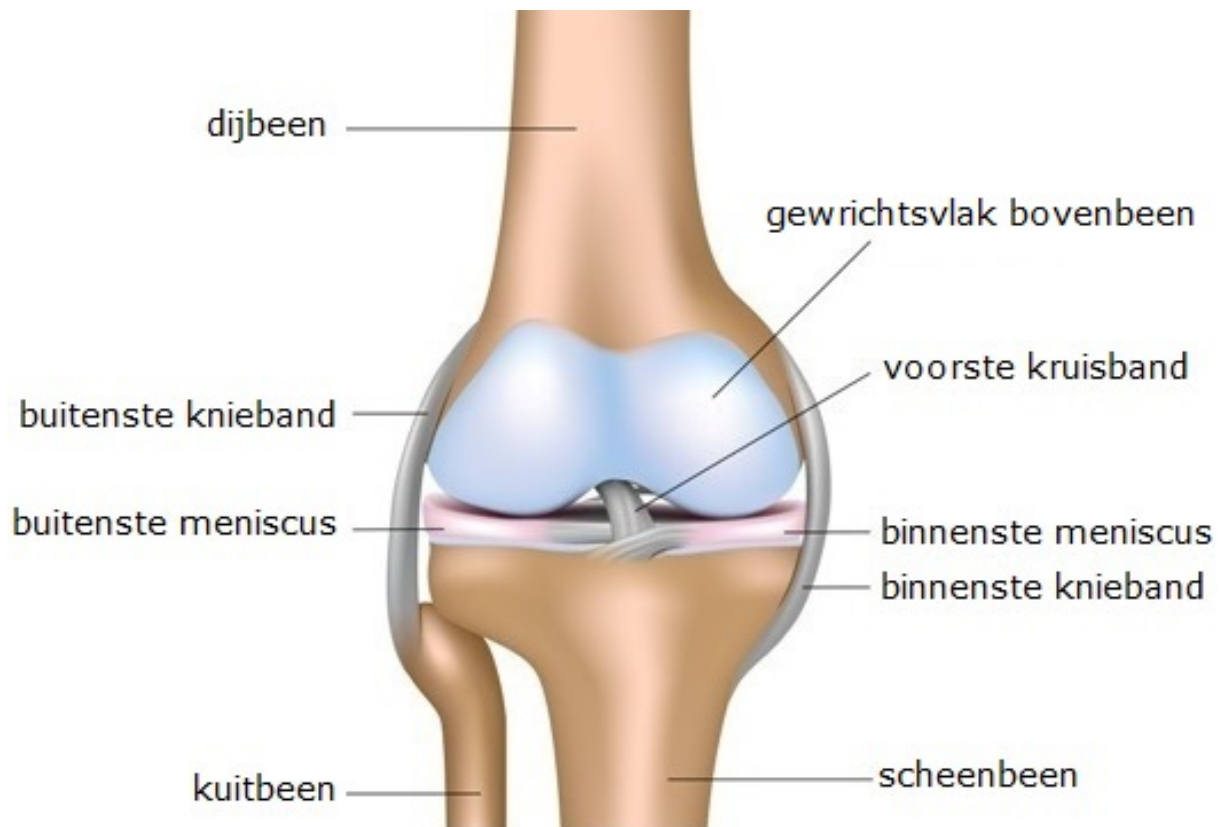
De knie is een van de belangrijkste gewrichten in het lichaam. Om goed te kunnen lopen zijn soepel bewegende knieën nodig. Het kniegewricht verbindt het boven- en onderbeen en zorgt voor een soepele beweging.

Het kniegewricht bestaat uit twee botdelen die precies op elkaar passen: het scheenbeen en het dijbeen (bovenbeen). Om de uiteinden daarvan zit een laag kraakbeen. Daardoor beweegt de knie soepel en glad. Het kraakbeen is elastisch en vangt schokken en stoten op.

Aan de binnen- en buitenzijde van de knie zit een meniscus: een soort stootkussen.

Midden in het kniegewricht ligt de voorste kruisband. Deze voorkomt dat het onderbeen tijdens het lopen en het maken van draaibewegingen naar voren schiet.

Aan de voorzijde zit de knieschijf. Een stevig omhulsel ('kapsel') houdt de botdelen van het kniegewricht op hun plaats. Daaromheen zitten de kniebanden, pezen en spieren die de knie besturen.



## Waarom een kijkoperatie

De orthopedisch chirurg kan met een kijkoperatie beter de juiste diagnose stellen. Er kan bijvoorbeeld sprake zijn van:

- een scheur in de meniscus;
- een gescheurde kruisband;
- losse stukjes bot of kraakbeen;
- beschadigingen aan het kraakbeen.

Meestal kan de orthopedisch chirurg uw knie direct behandelen. Een scheur in de meniscus kan goed worden behandeld tijdens een kijkoperatie. De orthopedisch chirurg verwijdert dan het gescheurde deel van de meniscus. Losse stukjes bot of kraakbeen kunnen ook direct worden verwijderd.

Een scheur in de kruisband of een afgescheurde kruisband kan de orthopedisch chirurg niet direct behandelen. Als hiervan sprake is, vertelt de orthopedische chirurg na de operatie welke behandelmogelijkheden er zijn.

Als het kraakbeen beschadigd is, kan de orthopedisch chirurg loszittend kraakbeen verwijderen, maar meestal kan hij een beschadiging niet herstellen. Soms kan de beschadiging behandeld worden met boringen. Deze boringen zorgen voor het ontstaan van littekenweefsel/bindweefsel dat de beschadiging afdekt. Dit noemen we microfracturing.

## Vorbereiding op de operatie

### Centraal Planbureau

Wanneer de operatie gepland wordt, gaat u naar het Centraal Planbureau. Hier worden uw bloeddruk, hartslag, lengte en gewicht gemeten. Eventueel is er aanvullend onderzoek nodig, zoals een hartfilmpje of bloedprikken. Ook wordt u gevraagd om thuis een digitale vragenlijst in te vullen in het patiëntenportaal Mijn Slingeland. Het Centraal Planbureau maakt met u een afspraak voor de voorbereiding op de operatie. Deze voorbereiding kan een afspraak in het ziekenhuis op het Pre-operatief spreekuur of digitaal zijn. De keuze is afhankelijk van de operatie en uw gezondheidstoestand.

### Afspraak op het pre-operatief spreekuur

Als de voorbereiding op uw operatie in het ziekenhuis plaatsvindt, heeft u een afspraak op het pre-operatief spreekuur. U heeft dan een gesprek met de apothekersassistent en de anesthesioloog. De apothekersassistent neemt uw medicijngebruik met u door. Neem voor deze afspraak altijd uw actuele medicatieoverzicht mee. Dit overzicht is verkrijgbaar bij uw eigen apotheek. De anesthesioloog bespreekt met u op welke manier u wordt verdoofd tijdens de operatie en met welke medicijnen u eventueel (tijdelijk) dient te stoppen.

Meer informatie over de manier van verdoven vindt u in de folder Anesthesie. Deze folder staat voor u klaar in Mijn Slingeland. Hier vindt u ook een instructievideo over de pre-operatieve voorbereiding.

De voorbereiding op uw ziekenhuisopname en uw eventuele nazorg ontvangt u digitaal via Mijn Slingeland of er wordt een telefonische afspraak met u gemaakt.

### Digitale voorbereiding

Als de voorbereiding op uw operatie digitaal plaatsvindt, hoeft u niet naar het ziekenhuis voor het pre-operatief spreekuur. U ontvangt alle informatie via Mijn Slingeland. Daarna volgt er een telefonische afspraak met de apothekersassistent en de anesthesioloog en indien nodig de verpleegkundige.

### Opnameduur

De operatie wordt meestal verricht tijdens een dagopname. Een dagopname houdt in dat u 's ochtends op de dag van de ingreep wordt opgenomen en diezelfde dag nog naar huis kunt.

### Autorijden

Na de behandeling mag u niet zelf autorijden. Neemt u iemand mee naar het ziekenhuis, die u weer naar huis kan begeleiden.

### **Voor de operatie niet ontharen**

Bij u vindt een operatie plaats in een lichaamsgebied waar mogelijk haar groeit. Door te ontharen kunt u kleine wondjes in de huid krijgen. Hierdoor ontstaan sneller infecties tijdens of na een operatie. Dit willen we zoveel mogelijk voorkomen. Daarom vragen wij u minimaal een week voor de operatie niet meer zelf het operatiegebied te ontharen. De chirurg bepaalt of het nodig is om te ontharen. Als dit het geval is, gebeurt dit direct voor de operatie in het ziekenhuis.

### **Nagelverzorging en sieraden**

Zorgt u ervoor dat uw nagels kort, schoon en zonder nagellak zijn als u geopereerd wordt. Dit is belangrijk om infecties te voorkomen. Ook kan het operatieteam aan de hand van uw nagels controleren hoe het zuurstofgehalte in uw bloed is. Kunstnagels hoeft u niet te verwijderen, maar meld het wel aan de verpleegkundige als u deze heeft.

Doet u uw sieraden (zoals ringen en piercings) thuis alvast af. Om infecties en ander letsel te voorkomen, mag u deze niet dragen tijdens de operatie. Vanwege uw veiligheid mag u tijdens de operatie ook geen bril, lenzen, gebitsprothese, gehoorapparaat en make-up dragen.

### **Opname**

Meldt u zich op het afgesproken tijdstip bij de medewerker van de receptie bij de hoofdingang. Vervolgens gaat u naar de verpleegafdeling.

Een verpleegkundige wijst u uw bed, vertelt u hoe laat u geopereerd wordt en zal u de rest van de dag zo veel mogelijk begeleiden.

## De operatie

Nadat u verdoofd bent, krijgt u een soort bloeddrukband om uw been. Deze wordt opgepompt zodat er geen bloed meer naar uw knie stroomt. De orthopedisch chirurg heeft zo een goed beeld tijdens de operatie.

De orthopedisch chirurg maakt drie kleine sneetjes van ongeveer 1 cm in de knie. Vervolgens brengt hij via één van deze sneetjes een dunne kijker (arthroscoop) in de knie. Deze wordt aangesloten op een beeldscherm waar de orthopedisch chirurg en eventueel uzelf, de operatie kunnen volgen. Tijdens de operatie wordt het gewricht voortdurend gespoeld met vocht, zodat de orthopedisch chirurg het gewricht goed kan zien. Door de andere twee sneetjes brengt de orthopedisch chirurg de instrumenten in om uw knie te kunnen behandelen. Afhankelijk van de diagnose, behandelt de orthopedisch chirurg uw knie direct.

De operatie duurt ongeveer 30 minuten.

## Na de operatie

Na de operatie vertelt de orthopedisch chirurg u wat hij tijdens de kijkoperatie heeft gezien en wat hij heeft gedaan. Ook krijgt u instructies over de nabehandeling van het gewricht. Mogelijk heeft u nog pijn na de operatie. U kunt dan paracetamol nemen.

## Leefregels voor thuis

- 48 uur na de kijkoperatie mag u het drukverband vervangen door een elastische kous (tubigrip) die u van de verpleegkundige heeft meegekregen. De elastische kous houdt u ook 's nachts om. Alleen als deze erg strak zit, mag deze 's nachts af.
- Als het drukverband eraf is, mag u douchen, maar de hechtingen mogen niet inweken. Douche dus niet te lang en vervang daarna de pleisters.
- U mag uw knie buigen, maar niet meer dan negentig graden.
- Doe de eerste dagen rustig aan en leg uw been hoog zodat er zo weinig mogelijk zwelling in de knie ontstaat.
- Bij zwelling van het onderbeen kunt u het been hoog leggen. 's Nachts kunt u bijvoorbeeld aan het voeteneind een kussen onder de matras leggen.
- Als er zwelling in de knie optreedt, kunt u ijspakkingen gebruiken. Leg de ijspakkingen nooit direct op de huid, leg er liever een handdoek tussen.
- U loopt alleen met krukken als de arts dit heeft voorgeschreven. Als u zonder voorschrift van de arts met krukken loopt, kan dit het herstel vertragen.

## Hechtingen

De orthopeed maakt gebruik van oplosbare hechtingen. Deze hechtingen zullen na een aantal dagen vanzelf oplossen/uitvallen.

## Oefeningen

Zo nodig krijgt u van de orthopedisch chirurg een verwijzing voor fysiotherapie, maar meestal is zelf oefenen voldoende. Ga zitten, staan of liggen en til het been regelmatig gestrekt op. Span vervolgens uw bovenbeenspier aan. Dit is een goede oefening om de spieren te versterken.

## Autorijden

U mag in ieder geval tot de controleafspraak niet autorijden.

## Werken

Het moment waarop u weer kunt werken is afhankelijk van de behandeling en het werk dat u doet. Als u zittend werk doet, kunt u in principe aanhouden dat u na twee weken weer kunt werken. Voor zwaarder werk is dit 3 tot 4 weken. Meestal bent u binnen 6 weken volledig hersteld van de kijkoperatie.

## Sporten

Wij raden u aan om zeker een maand te wachten met het uitoefenen van contactsporten, bijvoorbeeld voetbal, handbal en basketbal. Overlegt u met de orthopedisch chirurg wanneer u weer mag sporten.

## Controle

Na twee tot vier weken heeft u een controleafspraak op de polikliniek Orthopedie. De orthopedisch chirurg bespreekt de vorderingen en eventuele verdere behandeling met u.

## Mogelijke complicaties

Bij iedere ingreep bestaat er een kans op complicaties. Bij een kijkoperatie treden zelden complicaties op. Hieronder beschrijven wij een aantal complicaties die kunnen voorkomen.

De bloeddrukband die tijdens de operatie wordt gebruikt, geeft soms klachten na de operatie, bijvoorbeeld een gevoel van kneuzing van de weefsels onder deze strakke band. Ook kan een huidzenuw bekneld geraakt zijn, waardoor de huid eromheen doof aanvoelt of juist extra gevoelig is geworden. Deze klachten verdwijnen meestal na een paar dagen.

Omdat er bij een kijkoperatie in de huid worden gesneden, is het mogelijk dat een huidzenuw beschadigd raakt. De huid eromheen kan daarna een beetje doof aanvoelen of juist erg gevoelig zijn. Deze klachten verdwijnen vaak in de loop van de tijd.

Soms ontstaat er een trombosebeen. Er is dan een bloedstolsel gevormd dat een ader in het been verstopt. Om de kans op trombose te verkleinen, raden wij u aan om te bewegen. Moet u in bed blijven? Zit dan zoveel mogelijk rechtop en beweeg uw tenen en voeten op en neer. In sommige gevallen worden er door de orthopeed Fraxiparine-injecties voorgeschreven gedurende een bepaalde periode, afhankelijk van de medische voorgeschiedenis. Als u al bloedverdunners gebruikt en onder controle bent bij de Trombosedienst, dan bepaalt de arts of en hoelang u Fraxiparine dient te gebruiken.

In een enkel geval kan er sprake zijn van langdurige en forse zwelling, een bloeding in de knie of een gewrichtsontsteking.

Na een kijkoperatie blijft uw knie soms nog een paar weken dik. Het gewrichtsslijmvlies is dan geïrriteerd. Soms is dit een indicatie voor fysiotherapie of voor het gebruiken van medicijnen.

## **Problemen of vragen na uw opname**

Neem bij problemen of vragen na uw opname in het ziekenhuis contact op met uw huisarts. Uw huisarts is op de hoogte van uw situatie. Indien nodig overlegt de huisarts met de specialist in het ziekenhuis. Buiten kantoor tijden en in het weekend kunt u de huisartsenpost bellen.

## **Meer informatie**

Kijk voor meer informatie op:

- Kenniscentrum Orthopedie Slingeland Ziekenhuis: [orthopedie.slingeland.nl](http://orthopedie.slingeland.nl)
- [zorgvoorbeweging.nl](http://zorgvoorbeweging.nl)

## **Vragen**

Als u vóór de operatie nog vragen heeft, dan kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de polikliniek Orthopedie. Wij zijn op werkdagen bereikbaar van 08.30 tot 16.30 uur op telefoonnummer (0314) 32 96 18.

## **Uw privacy en onze geheimhouding**

Om u de beste zorg te kunnen geven, hebben wij gegevens van u nodig. Deze gegevens leggen wij digitaal vast en beveiligen wij goed. Wij gaan zorgvuldig om met deze gegevens en houden ons aan de wet- en regelgeving. Dit betekent onder andere dat al onze medewerkers een geheimhoudingsplicht hebben en u als patiënt recht heeft op privacy. Uitgebreide informatie over uw privacy, rechten en plichten vindt u in de folder '[Uw rechten en plichten als patiënt](#)'. Deze folder kunt u raadplegen op [folders.slingeland.nl](http://folders.slingeland.nl).