

---

Orthopedie



Patiënteninformatie

---

## Kijkoperatie (artroscopie) van de knie



Slingeland Ziekenhuis

## **Algemeen**

Als u last heeft van uw knie, kan de orthopedisch chirurg een kijkoperatie (arthroscopie) 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**

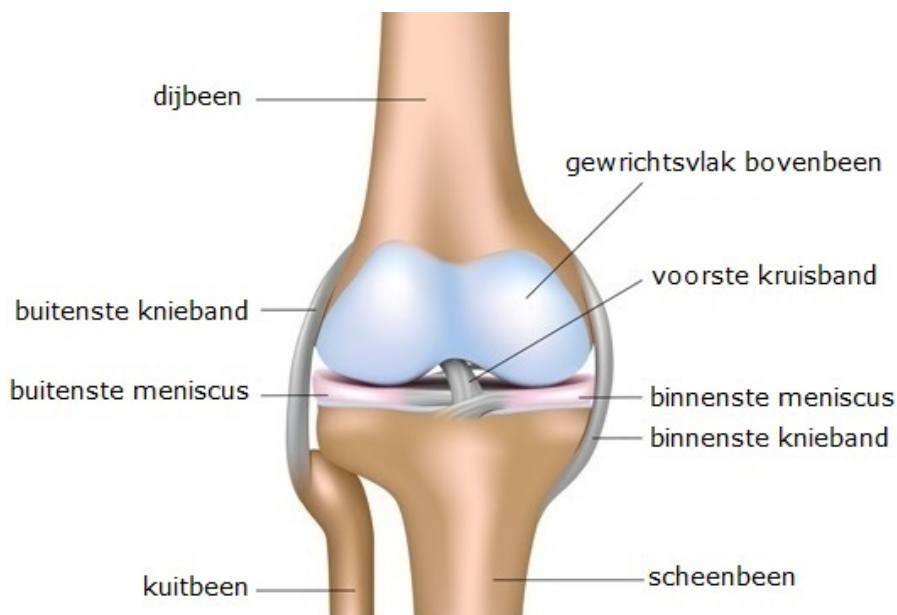
De knie is een van de belangrijkste gewrichten in het lichaam. Om goed te kunnen lopen zijn soepel bewegende knieën nodig. Het kniegewricht verbindt het boven- en onderbeen en zorgt voor een soepele beweging.

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 behandel mogelijkheden 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**

### *Pre-operatief spreekuur*

Voordat u wordt opgenomen in het ziekenhuis heeft u een gesprek met een anesthesioloog en een verpleegkundige. Dit noemen we het pre-operatief spreekuur. Tijdens dit spreekuur wordt gekeken of er nog aanvullend onderzoek nodig is voor de operatie (bijvoorbeeld bloedprikken of een hartfilmpje). Ook bespreekt de anesthesioloog met u op welke manier u wordt verdoofd tijdens de operatie en met welke medicijnen u eventueel (tijdelijk) dient te stoppen. De verpleegkundige geeft uitleg over de opname en uw verblijf in het ziekenhuis. Ook legt de verpleegkundige uit wat u voor de operatie wel en niet mag eten en drinken.

Voorafgaand aan het pre-operatief spreekuur heeft u een afspraak op het medicatiespreekuur. Een apothekersassistent neemt uw medicijngebruik met u door. Neem voor deze afspraak altijd uw actuele medicatieoverzicht mee. Dit overzicht is verkrijgbaar bij uw eigen apotheek.

Bovengenoemde afspraken worden gemaakt op het Centraal Planbureau.

Meer informatie over de manier van verdoven vindt u in de folder 'Anesthesie'. Deze folder krijgt u tijdens het pre-operatief spreekuur.

### *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*

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.

### *Sieraden, gebitsprothese, gehoorapparaat, lenzen, bril, make-up*

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.

- Als uw knie zwelt als reactie op inspanningen, moet u het iets rustiger aan doen.
- 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 zwaar 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 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 verstoppt. Om de kans op trombose te verkleinen krijgt u in het ziekenhuis een injectie met fraxiparine. Ook raden wij u aan om te bewegen om de kans op trombose te verkleinen. Moet u in bed blijven? Zit dan zoveel mogelijk rechtop en beweeg uw tenen en voeten op en neer.

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 kantoortijden en in het weekend kunt u de huisartsenpost bellen.



## 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 17.00 uur op telefoonnummer (0314) 32 96 18.

## Hoe gaan wij met uw vertrouwelijke gegevens om

Zodra u zich meldt in het ziekenhuis, leggen wij persoonlijke gegevens over u digitaal vast. Die gegevens zijn geheim. Alleen de arts die u behandelt, de zorgverleners die bij uw behandeling betrokken zijn en uzelf mogen uw gegevens inzien. Het ziekenhuis is verplicht om de kwaliteit van zorg te bewaken en verbeteren. Daarom kan het nodig zijn om gegevens te verstrekken aan personen binnen of buiten het ziekenhuis. Het verstrekken van gegevens is aan wettelijke regels gebonden (zie het 'Privacyreglement Patiënten', verkrijgbaar bij Bureau Patiëntenvoorlichting).

Wanneer zorgverleners van verschillende zorginstanties samenwerken bij uw behandeling, noemt men dit ketenzorg. Als het voor een goede behandeling of verzorging noodzakelijk is dat de zorgverleners uit de keten toegang hebben tot uw patiëntgegevens, dan is dit toegestaan. Dit is echter alleen toegestaan als u van tevoren duidelijk bent geïnformeerd over welke hulpverleners van welke zorginstanties deel uitmaken van deze keten en u hier geen bezwaar tegen heeft.

Daarnaast kunnen uw huisarts, de huisartsenpost en uw apotheker een samenvatting van uw medische gegevens inzien bij spoedeisende zorg buiten praktijkuren. Meer informatie kunt u lezen in de folder '[Uw rechten en plichten als patiënt](#)'. Deze folder kunt u raadplegen op [www.slingeland.nl](http://www.slingeland.nl) (klik op: Patiënteninfo > Folders).

---

Slingeland Ziekenhuis  
Kruisbergseweg 25

Postadres:  
Postbus 169  
7000 AD Doetinchem

Telefoon: (0314) 32 99 11  
Internet: [www.slingeland.nl](http://www.slingeland.nl)