

# Arthroscopie van de enkel

---

## **Wat is een arthroscopie van de enkel**

Arthroscopie (kijkoperatie) betekent kijken in het gewricht. Het is een operatie waarbij naast kijken ook de afwijkingen in de enkel behandeld worden. Met een arthroscopie kan de orthopedisch chirurg via een paar kleine sneetjes méér van het gewricht zien dan bij de zogenoemde 'open operatie'. Bij een 'open operatie' wordt een wond gemaakt, die groter is dan een paar centimeters. Het voordeel van een arthroscopie is:

- Kortere tijd in het ziekenhuis.
- Kleiner litteken.
- Een sneller herstel.

Iedere arthroscopie blijft echter uniek en iedere patiënt herstelt en revalideert in zijn tempo, afhankelijk van de beschadiging in de enkel.

## **Welke onderzoeken**

Om de diagnose te stellen van een probleem van de enkel wordt vaak gebruik gemaakt van een röntgenfoto, echo, CT- of MRI-scan.

## **Wanneer is een arthroscopie nodig**

Een operatie wordt gedaan als pijnstilling, zooltjes, aangepaste schoenen, fysiotherapie, injecties in het gewricht niet voldoende helpen.

## **Een arthroscopie of een 'open operatie'**

De keuze voor een arthroscopie of een 'open operatie' hangt af van de ervaring van de specialist en van de plaats van de afwijking in de enkel. De verdoving tijdens operatie kan gedaan worden met een:

- Blok van het gehele been, verdoving van het hele been
- Ruggenprik
- Algehele narcose

## **Opname in het ziekenhuis**

Voor een arthroscopie van de enkel wordt u voor 1 dag opgenomen op de afdeling dagbehandeling. In sommige gevallen blijft u langer in het ziekenhuis.

## **Welke behandeling bij welke afwijkingen**

### **Een los stukje in de enkel (corpus liberum)**

Dit kan een impingement van de enkel geven. 'Impingement' betekent 'inklemming'. Er zit iets in de enkel waardoor een normale beweging van de enkel niet mogelijk is. De oorzaak kan komen door weke delen (kapsel) of door bot (los stukje bot in de enkel).

Bij een "los stukje bot, wordt dit losse stukje bot verwijderd.

Bij een "weke delen impingement" wordt het geïrriteerde kapsel (synovitis) verwijderd.

### **Een beginnende slijtage (artrose)**

Bij deze operatie wordt het enkelgewricht schoongemaakt. Aan de artrose zelf kan de arts niets doen.

### **Een OD-haard (osteo chondritis dissecans)**

Dit is een afwijking van het kraakbeen en het bot daaronder. Bij deze afwijking wordt tijdens de operatie het weefsel weggehaald op de aangedane plaatsen het weefsel. Er worden gaatjes gemaakt in het bot om littekenkraakbeen te laten ontstaan (chondroplastiek).

### **Een 'voetbal enkel'**

Bij deze afwijking is er extra botaangroei aan de randen aan de voorzijde van de enkel. Dit kan een impingement van de enkel geven. Bij de operatie wordt aan de voorkant van uw enkel een rand van de randwoekeringen (osteofyten) verwijderd.

## **Hoe bereidt u zich voor op de operatie**

### **Bericht van opname**

Soms wordt de datum van de opname direct met u afgesproken. In andere gevallen wordt u op een wachtlijst geplaatst. Dan wordt u een aantal dagen voor de opname gebeld door de polikliniek orthopedie.

### **Polikliniek anesthesiologie**

Voor uw operatie bezoekt u de polikliniek anesthesiologie. Op de polikliniek van uw specialist wordt de afspraak voor u gemaakt. U heeft daar een gesprek met een anesthesioloog of een medewerker preoperatieve screening. U krijgt een vragenlijst over uw gezondheid en we vragen naar eerdere operaties, uw medicijnen en of u allergisch bent. Neem een actueel overzicht van uw medicijnen mee op papier. Dit overzicht vraagt u aan uw apotheek. Ook krijgt u een lichamelijk onderzoek. De medewerker vertelt u over de vormen van verdoving die bij deze operatie mogelijk zijn. Samen bepaalt u welke soort verdoving u kiest. Ook krijgt u te horen wat u wel en niet mag eten en drinken vóór de operatie. Alle informatie krijgt u op papier mee. Lees de informatie goed door en volg de aanwijzingen goed op.

Polikliniek anesthesiologie: maandag t/m vrijdag 8.00 – 12.00 en 13.00 – 16.00 uur, telefoonnummer (023) 224 0165

## **Bloedverdunnende medicijnen**

Bepaalde bloedverdunnende medicijnen moeten voor de operatie gestopt worden.

- Gebruikt u Ascal? Dit mag u gewoon doorgebruiken
- Gebruikt u DOAC, clopidogrel, fenprocoumon, acenocoumarol of andere medicijnen via de trombosedienst? Overleg dan met uw behandelend arts wanneer dit gestopt moet worden.

## **Elleboogkrukken**

Direct na de operatie heeft u bij het lopen elleboogkrukken nodig. Neem deze mee naar het ziekenhuis. U leent deze de krukken bij een thuiszorgorganisatie (thuiszorgwinkel) bij u in de buurt.

### **Tips:**

*Laat de krukken op uw lengte afstellen.*

*Leer al vóór de operatie lopen met elleboogkrukken.*

## **Leren lopen met elleboogkrukken**

Na de operatie is het belangrijk dat u op de juiste manier de elleboogkrukken gebruikt. Hoe u dat doet, kunt u voordat u geopereerd wordt leren van een fysiotherapeut in het Spaarne Gasthuis Hoofddorp.

U leert niet alleen lopen met elleboogkrukken, maar ook wat belast en onbelast lopen is en hoe u dat doet. En u krijgt handige tips hoe u zichzelf kunt verzorgen (douchen, toilet, aankleden) als u afhankelijk bent van elleboogkrukken.

U kunt hiervoor een afspraak maken op:

- Maandag, woensdag of vrijdag van 10.00 – 11.00 uur
- Donderdag van 16.00 – 17.00 uur

Om een afspraak te maken belt u het secretariaat paramedische dienst op telefoonnummer (023) 224 0005.

Op de dag van de afspraak komt u naar de afdeling fysiotherapie.

Neem uw krukken mee naar de afspraak.

De mogelijkheid om te leren lopen met elleboogkrukken is onderdeel van uw behandeling. U krijgt hiervoor dus geen aparte rekening.

Wilt u bij een fysiotherapeut bij u in de buurt een afspraak maken om te leren lopen met elleboogkrukken? Vraag dan aan uw zorgverzekering of dit vergoed wordt.

## **Vervoer naar huis**

U mag na de operatie niet alleen naar huis of zelf autorijden. Regelt u daarom vooraf vervoer naar huis.

## **Nog meer voorbereidingen en wat neemt u mee naar het ziekenhuis:**

Lees hiervoor de folder “Dagopname in het Spaarne Gasthuis Hoofddorp”.

## **De arthroscopie**

Een verpleegkundige brengt u naar de operatieafdeling. U schuift over naar een operatiebed. Daarna geeft de anesthesioloog u de verdoving die hij met u heeft afgesproken.

Heeft u een ruggenprik als verdoving, dan kan de orthopedisch chirurg u tijdens de operatie uitleg geven van wat hij doet en wat hij ziet. Wilt u dat niet, dan is er een mogelijkheid om tijdens de operatie met een koptelefoon naar muziek te luisteren. De operatiegeluiden hoort u dan niet.

U krijgt kleine sneetjes (van ongeveer 1 cm) rond de enkel en de orthopedisch chirurg brengt een arthroscoop in de enkel. Een arthroscoop is een smalle buis met een kleine lens

waarmee in het gewricht gekeken wordt. Aan de arthroscoop zit een lichtkabel waarmee de binnenkant van de enkel goed verlicht wordt. De arthroscoop is aangesloten op een videocamera, die weer verbonden is met een beeldscherm in de operatiekamer. Via een aparte aan- en afvoeropening wordt het gewricht doorlopend gespoeld met een zoutwater oplossing. De orthopedisch chirurg kan tijdens de operatie verschillende soorten instrumenten inbrengen via de arthroscoop. Zo kan hij losse stukje weefsel of bot verwijderen. Na de operatie worden de operatiewondjes gehecht of afgeplakt en uw enkel verbonden.

### **Na de operatie**

Na de operatie wordt u wakker in de uitslaapkamer (verkoeverkamer). Zodra u voldoende wakker bent en uw controles zoals de bloeddruk en de hartslag goed zijn, brengt de verpleegkundige naar de afdeling. De verpleegkundige controleert regelmatig uw pols en bloeddruk. De verdoving is in de loop van de dag uitgewerkt. Na de operatie kunt u pijn krijgen of wat misselijk zijn. Er zijn medicijnen om dit te bestrijden. Vraag op tijd aan de verpleegkundige als u iets tegen de pijn of misselijkheid wilt.

### **Afspraken bij het naar huis gaan**

Na een arthroscopie gaat u meestal dezelfde dag naar huis. Zijn er geen bijzonderheden en heeft u geplast, dan kunt u naar huis.

- U krijgt een afspraak voor 6 weken na de operatie.
- Bij pijn mag u paracetamol, maximaal 4 x daag 1000mg (= 2 tabletten van 500 mg). Paracetamol koopt u bij de drogist of apotheek.
- Zo nodig krijgt een recept mee voor extra pijnstillers.
- **U mag niet zonder begeleiding naar huis. Zorg ervoor dat iemand u komt ophalen.** Regel zelf iemand voor vervoer naar huis. Deze persoon neemt een rolstoel mee (tijdelijk te leen bij de ingang van het ziekenhuis) en brengt u met de rolstoel naar de auto. De elleboogkrukken die u heeft meegenomen, gebruikt u om in de auto en thuis te komen.

### **Drukverband en wondjes**

- Na de operatie heeft u een drukverband. Het drukverband verwijdert u 2 tot 3 dagen na de operatie.
- U mag de eerste week niet in bad of zwemmen.
- Als de wond dicht en droog is mag uw douchen.
- Heeft u hechtingen, dan laat u deze 2 weken na de operatie verwijderen door uw huisarts of op polikliniek orthopedie. De afspraak maakt u zelf.
- Na het genezen van de wond zijn de huidwondjes nog dik. Dit komt omdat het onderliggende kapsel langer tijd nodig heeft om te genezen. Dit duurt 3 tot 4 weken.

### **Lopen en fysiotherapie**

U heeft met lopen elleboogkrukken nodig. U mag direct voor een deel of helemaal op het been staan (belasten).

Een fysiotherapeut begeleidt u tijdens uw herstel na de arthroscopie van de enkel. De herstelperiode duurt meestal 3 tot 12 weken.

### **Zelf oefenen**

- Na de operatie is de enkel gezwollen. Hierdoor is de beweging van de enkel veel minder.
- U oefent elke dag het buigen, strekken en ronddraaien van de voet zonder dat u er op staat (onbelast). Pijn en zwelling van de enkel zijn tekenen dat u het rustiger aan moet doen.
- Bij een warme, gezwollen enkel, kunt u cold packs gebruiken (verkrijgbaar bij de drogist).
- Zware belasting van de enkel zoals veel (trap)lopen moet u de eerste weken beperken.

## **Na een arthroscopie bij een OD haard**

Bent u geopereerd voor een OD haard, dan mag u na de operatie niet direct op het been staan (belasten). Hoe lang u niet op het been mag staan hoort u van de orthopedisch chirurg. Na een operatie bij een OD-haard begeleidt een fysiotherapeut u tijdens uw herstel.

## **Werken**

Wanneer u weer kan werken hangt af van de grootte van de operatie en het soort werk dat u doet. Bespreek dit onderwerp voor de operatie op de polikliniek met uw orthopedisch chirurg.

## **Wanneer neemt u contact op met polikliniek orthopedie**

- Wanneer uw hele enkel dik, rood of plots erg pijnlijk wordt of als u niet meer op uw enkel kan staan.
- Wanneer u koorts krijgt.

Telefoonnummer vindt u onder kopje "Vragen telefoonnummers".

## **Complicaties**

Bij elke operatie kunnen complicaties optreden. Bij een arthroscopie aan de enkel komt dit weinig voor. Complicaties kunnen zijn:

- Lange tijd flinke zwelling van de enkel.
- Infectie van de wond (zeldzaam).
- Nabloeding in het operatiegebied (zeldzaam).
- Trombose en longembolie. Omdat u tijdens en vlak na de operatie in bed stil ligt en minder beweegt, kan er een verstopping van een bloedvat in het been (trombose) ontstaan. U krijgt dan een dikke en pijnlijke kuit. Wanneer de trombose niet behandeld wordt, kan er een stolsel naar de longvaten of hersenvaten schieten met zeer ernstige gevolgen
- Beschadiging van een huidzenuw. Omdat er sneden in de huid gemaakt zijn kan een huidzenuw beschadigd raken. Dit geeft een doof gevoel in een gedeelte van de huid.
- Meestal verdwijnen deze klachten in de loop van de tijd vanzelf, soms blijven ze..

## **Vragen en telefoonnummers**

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Heeft u na het gesprek met uw arts en het lezen van deze folder nog vragen, stel deze dan gerust. Ook thuis na de opname kunt u uw vragen telefonisch stellen. Schrijft uw vragen van tevoren op zodat u niets vergeet.

- **Voor algemene vragen, afspraak maken of verzetten, recepten of verwijsbriefjes of de verpleegkundig specialist?**  
Belt u dan polikliniek orthopedie (023) 224 0130
- **Vragen aan de verpleegkundig specialisten orthopedie**
  - Via een e-mail aan: NP-orthopedie@spaarnegasthuis.nl
  - Tijdens een telefonische afspraak maken met de verpleegkundig specialist. Maak deze afspraak via de polikliniek orthopedie en de verpleegkundig specialist belt u dan terug.
- **Heeft u vragen over uw verzorging en verpleging?**  
Bel dan met de orthopedisch verpleegkundigen. U kunt hen bellen tijdens het telefonisch spreekuur (023) 224 6491
  - maandag van 13.00 – 13.30 uur
  - Dinsdag van 13.00 – 14.00 uur
  - Woensdag van 10.00 – 12.00 uur
- **Heeft u na uw behandeling een dringend probleem in de avond of nacht.**  
Belt u dan met de afdeling spoedeisende hulp Hoofddorp (023) 224 6880  
Haarlem Zuid (023) 224 4880

**Aanvullende informatie:**

- [www.spaarnegasthuis.nl](http://www.spaarnegasthuis.nl)
- [www.orthopeden.org](http://www.orthopeden.org), website van de Nederlandse Orthopedische Vereniging (NOV)
- [www.zorgvoorbeweging.nl](http://www.zorgvoorbeweging.nl)

**Waar zijn we te vinden?****Haarlem Zuid**

Boerhaavelaan 22  
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

**Haarlem Noord**

Vondelweg 999  
2026 BW Haarlem

[www.spaarnegasthuis.nl](http://www.spaarnegasthuis.nl)

**Hoofddorp**

Spaarnepoort 1  
2134 TM Hoofddorp

[info@spaarnegasthuis.nl](mailto:info@spaarnegasthuis.nl)