

# Arthroscopie van de knie

---

U heeft binnenkort een arthroscopie. In deze folder krijgt u informatie over wat een arthroscopie is, hoe u zich voorbereidt op de operatie, de operatie, wat u moet doen als u naar huis gaat en thuis bent, oefeningen en het gebruik van krukken.

## Wat is een arthroscopie

Arthroscopie (kijkoperatie) betekent kijken in het gewricht. Het is een operatie waarbij naast kijken ook ingrepen gedaan kunnen worden in het gewricht. Met een arthroscopie kan de orthopedisch chirurg via een paar kleine sneetjes méér van het gewricht zien dan bij de zogenaamde 'open operatie'. Met een 'open operatie' wordt bedoeld een wond die groter is dan een paar centimeters. Het voordeel van een arthroscopie is:

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

Iedere arthroscopie blijft echter uniek. Afhankelijk van de beschadiging in de knie, zal het tempo van herstel en revalidatie per patiënt verschillen.

Een gescheurde meniscus - het 'voetbalknietje' - kan tegenwoordig meestal tijdens arthroscopie behandeld worden. Arthroscopie is ook bij andere beschadigingen en bij andere gewrichten (schouder, enkel, pols) toe te passen. Deze folder gaat over de knie.

## Wanneer is een arthroscopie nodig

Het doel van een arthroscopie is om de oorzaak van de klachten te vinden en zo mogelijk te behandelen. Verschillende aandoeningen zoals meniscusscheur, losse stukjes bot of kraakbeen, kruisbandscheuren, kraakbeenbeschadigingen en slijmvliesontsteking kunnen direct gezien en meestal behandeld worden.

- **Een meniscusscheur**, het gescheurde deel van de meniscus wordt verwijderd. Het onbeschadigde deel blijft op zijn plaats. Dit is beter voor het gewricht. Verwijdering van de hele meniscus kan op de lange termijn slijtage geven.
- **Losse stukjes kraakbeen en bot** kunnen tijdens een arthroscopie worden verwijderd.

- **Een kruisbandscheur** kan vaak met een uitgebreide oefentherapie worden behandeld. Een kruisband geneest nooit spontaan. Is deze eenmaal gescheurd dan blijft dat zo. Een goede spierconditie kan dit probleem vaak goed verhelpen. Blijven er klachten van de knie, zoals instabiliteitsklachten (wankel gevoel)? Dan kan een operatie gedaan worden. Via een arthroscopie wordt dan een voorste kruisband reconstructie gedaan.
- **Beschadigd kraakbeen** kan niet worden hersteld. Enig (spontaan) herstel is mogelijk, maar dit gaat zeer langzaam. Een lokale kraakbeen beschadiging (OD-haard) kan met een arthroscopie behandeld worden. De revalidatie na een behandeling bij beschadigd kraakbeen duurt meestal langer.

## Hoe bereidt u zich voor op de operatie

### 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. 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:

(023) 224 0165

Maandag t/m vrijdag van 8.00 – 12.00 en 13.00 - 16.00 uur

### Bloed verdunnende medicijnen

Gebruikt u bloed verdunnende medicijnen? Bepaalde bloedverdunnende medicijnen moeten voor de operatie gestopt worden.

- Gebruikt u Ascal? Dan mag u deze gewoon blijven gebruiken.
- Gebruikt u Marcoumar, acenocoumarol of andere trombosedienst medicijnen? 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 krukken bij een thuiszorgorganisatie (thuiszorgwinkel) bij u in de buurt.

### Omgaan 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 ziekenhuis.

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 voor 1 van deze uren, belt u met 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 een 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.

### **De arthroscopie**

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 mag uw eigen cd's meenemen, voorzien van uw naam en afdeling.

- Een verpleegkundige brengt u naar de operatieafdeling. U schuift over naar een operatiebed. Daarna geeft de anesthesioloog u de verdoving.
- U krijgt 2 kleine sneetjes (van ongeveer 1 cm) rond de knie. Er wordt een arthroscoop aan de voorkant van de knie ingebracht. 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 knie 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 zoutwateroplossing.
- De orthopedisch chirurg kan tijdens de operatie verschillende soorten instrumenten inbrengen via de arthroscoop. Bijvoorbeeld een tangetje of schaartje om de kapotte meniscus los te knippen of een paktangetje om losse stukjes kraakbeen te verwijderen.
- Soms is het niet mogelijk om de gevonden afwijking tijdens een arthroscopie te behandelen. Dan moet er toch een operatie via een grotere snee in de knie volgen. Dit kan direct na de arthroscopie gebeuren of later via een nieuwe operatie. De orthopedisch chirurg bespreekt dit met u voor de operatie. De nabehandeling is dan meestal langer.
- De operatiesneetjes worden afgeplakt met een 'pleister' en uw knie wordt verbonden.

**Na de operatie** Na de operatie gaat u naar de uitslaapkamer (verkoeverkamer). Zodra uw controles zoals de bloeddruk en de hartslag goed zijn, brengt de verpleegkundige u terug naar de afdeling. De verpleegkundige controleert regelmatig uw pols en bloeddruk. De verdoving werkt na een aantal uren langzaam uit en dit kan per persoon verschillen. 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 mag niet zonder begeleiding naar huis. Zorg ervoor dat iemand u komt ophalen.** 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 meegenomen heeft, gebruikt u om in de auto en thuis te komen.

## Drukverband

U heeft een **drukverband** om uw knie gekregen, met direct op de wond 2 kleine pleisters met daarover een zwachtel. De dag na de operatie mag u het drukverband verwijderen en doet u de meegekregen elastische kous (tubigrip) om.

Blijft u na de arthroscopie nog een nacht in het ziekenhuis? Dan wordt het drukverband voordat u naar huis gaat verwijderd. Ook dan krijgt u een elastische kous (tubigrip) om uw knie. De tubigrip kous draagt u overdag, maar niet 's nachts.

## Wondjes en douchen

- De **wondjes** zijn niet gehecht en zijn afgedekt met een pleister die u 1 week moet laten zitten.
- Wanneer de **pleister doorlekt**, mag u de pleister verschonen.
- Wanneer de **pleister niet doorlekt**, verwijdert u de pleister na 1 week.
- U mag **douchen** als u de pleister goed afdekt met bijvoorbeeld een plastic zak. Anders moet u het douchen uitstellen totdat de wondjes dicht zijn en de pleister verwijderd mag worden.
- Na genezing zijn de **huidwondjes vaak nog dik**. Dit komt doordat het onderliggende kapsel ook geopend is en wat langere tijd nodig heeft om te genezen, vaak tot 6 weken.

## Zwelling en oefeningen

Er is na de operatie altijd wat **zwellling**. De zwelling verdwijnt meestal binnen 6 weken. Soms kan de zwelling tot 3 maanden aanhouden. U kunt het versnellen door rust, ijskompresen en **strekoefeningen**. De volgende oefening is hiervoor zeer geschikt:

Ga op een stoel zitten en leg uw been gestrekt op een andere stoel of een krukje. Span de spier van uw bovenbeen aan. Dit doet u door uw knieschijf naar u toe te trekken. Ontspan daarna uw been weer. Deze oefening doet u ieder uur 5 minuten: 10 tellen aanspannen, 10 tellen rust. Zie ook de oefeningen na een arthroscopie verderop in de folder.

## Been hoog leggen

U kunt de eerste 3 dagen na de operatie uw been hoog leggen. Hierdoor neemt de zwelling sneller af. Been hoog leggen doet u als volgt: als u zit legt uw been op een stoel of een kruk ondersteunt met kussens. Leg uw knie iets hoger dan uw heup en uw voet iets hoger dan uw knie. In bed kunt u uw voeteneind van het bed iets hoger zetten of een kussen onder het voeteneind van uw bed leggen.

## Fysiotherapie

U krijgt een machtiging voor een fysiotherapeut mee. Maak zelf een afspraak bij uw fysiotherapeut. Maakt u deze afspraak al voor de operatie.

## Pijnstillers

Na de operatie kunt u een aantal dagen meer pijn hebben. Soms zijn pijnstillers nodig. Paracetamol is vaak voldoende. Paracetamol is te koop bij apotheek en drogist. Pijn kan ook een aanwijzing zijn dat u het wat rustiger aan moet doen. Is paracetamol niet voldoende? Belt u dan met de polikliniek orthopedie en vraag of u extra pijnstillers kan krijgen.

## Lopen met krukken

Het gebruik van **krukken** is nodig zolang u zich nog niet zeker voelt met lopen. U mag wel volledig belast lopen met krukken. Lopen mag met mate de eerste 2 weken na de operatie. Echte wandelingen en dergelijke moet u vermijden.

## □ Lopen met krukken na arthroscopie bij een lokale kraakbeen beschadiging | (OD-haard)

Bent u geopereerd vanwege een lokale beschadiging aan het kraakbeen, dan mag u de eerste 4 weken uw knie maar 10% belasten. Soms is het advies om langer dan 4 weken uw knie 10% te belasten. U hoort dit van de orthopedisch chirurg als dit voor u geldt. Hoe u uw knie 10% belast leert u van de fysiotherapeut. Na de periode van 10% belasten bespreekt de specialist met u het verdere herstel.

### Buigen van de knie

Buig de eerste 2 weken na de operatie mag u de knie niet meer dan 90 graden. Anders kunnen de wondjes opengaan.

## Hoe gebruikt u de krukken

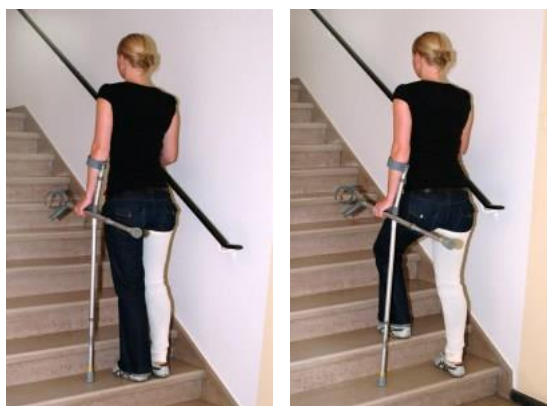
### Algemeen

- Maak voor uw operatie gebruik van de mogelijkheid om te leren lopen met elleboogkrukken. Zie hiervoor het hoofdstuk 'Omgaan met elleboogkrukken' in deze folder.
- Controleer of de stokken in orde zijn en stel de juiste hoogte in.
- Loop alleen met stevige schoenen.
- Begin met kleine stappen en let op dat er geen gladde natte vloeren zijn.
- Wanneer iemand u helpt tijdens het lopen, moet diegene aan de kant van het goede been staan.
- Probeer zo normaal mogelijk te lopen.



### Belast lopen met krukken

- Neem de krukken in de handen, 1 links en 1 rechts.
- Ga rechtop staan en steun op beide benen.
- Zet de kruk aan de linkerarm naar voren, tegelijk met de kruk aan de rechterarm, zodat ze op 1 lijn komen te staan.
- Plaats hierna uw aangedane been tussen de beide krukken, en stap hierna met uw niet aangedane been naast of voorbij uw aangedane been.
- Herhaal de voorgaande handeling.





### Trap op lopen met krukken

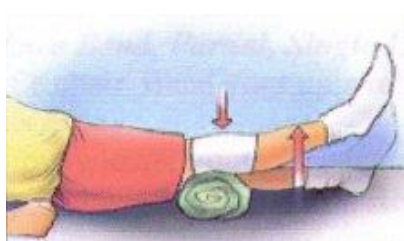
- Ga zo dicht mogelijk bij de trapleuning staan.
- Houd met 1 hand de trapleuning vast en neem de beide krukken in de andere hand. Plaats als eerste het goede been op de volgende trede.
- Plaats er vervolgens het aangedane been en de kruk bij.



### Trap af lopen met krukken

- Houd met 1 hand de trapleuning vast en neem de beide krukken in de andere hand.
- Plaats als eerste het aangedane been samen met de kruk 1 trede lager.
- Zet nu het goede been erbij.

## Oefeningen na een arthroscopie



### Oefening; het strekken van de knie

In rugligging met een opgerolde handdoek onder de geopereerde knie. De knie volledig strekken en 5 seconden gestrekt vasthouden. Laat langzaam het been weer zakken. De tenen en voet trekt u hierbij op. Herhaal dit 10x 's ochtends, 's middags en 's avonds.



### Oefening; spieren aan de voorzijde van het bovenbeen (kniestrekkers)

In rugligging met het niet-geopereerde been gebogen neergezet. Het geopereerde been gestrekt heffen ongeveer 10 cm van de onderlaag. 5 seconden gestrekt vasthouden. De tenen en voet trekt u hierbij op. Herhaal dit 10x 's ochtends, 's middags en 's avonds.



### Oefening; spieren achterzijde van het bovenbeen (kniebuigers)

In rugligging of in zittende houding. Uw hakken over de onderlaag naar de billen trekken. Zover als de pijn en/of het verband toelaten. De hierbij bereikte "eindstand" 5 seconden vasthouden. Daarna de benen weer langzaam strekken. Herhaal dit 10x 's ochtends, 's middags en 's avonds.

## Complicaties

Bij elke operatie kunnen complicaties optreden. Bij een arthroscopie komt dit zelden voor. Complicaties kunnen zijn:

- Langdurige en forse zwelling.
- Bloeding in het gewricht.
- Gewrichtsontsteking/infectie (komt heel zelden voor).

- Trombosebeen. Als gevolg van de operatie en het minder bewegen kan trombose optreden. Trombose is een stolsel in een bloedvat. Pijn in de kuit tijdens het optrekken van de tenen, roodheid en zwelling van de voet en het onderbeen zijn hiervoor een aanwijzing. Regelmatig bewegen van het been en de voeten vermindert de kans op trombose.

### **Wanneer neemt u contact op met het ziekenhuis**

- Temperatuur van 38,5° Celsius of hoger.
- Abnormale roodheid, warmte of vochtscheiding van de wond.
- Toegenomen pijn in de knie die niet minder wordt door pijnstillers.
- Niet meer op het been kunnen staan, terwijl dit wel eerst goed mogelijk was.
- Pijn in de kuit tijdens het optrekken van de tenen.

Telefoonnummers vindt u onder het kopje 'Vragen en telefoonnummers'.

### **Werkhervatting – sport - autorijden**

Het moment waarop u weer aan het **werk** kunt is afhankelijk van wat er tijdens de operatie gedaan is en het soort werk dat u doet. In het algemeen wordt 2 weken aangehouden voor zittend werk en 3 weken voor zwaarder werk.

Heeft u een behandeling gehad vanwege beschadigd kraakbeen, dan zal de revalidatietijd langer zijn. Bespreek dit met uw specialist.

Starten met **sporten** is afhankelijk van wat er tijdens de operatie gedaan is en welke sport u doet. Het is niet verstandig om binnen een maand weer met contactsporten te beginnen. Fietsen (in een lichte versnelling) kunt u vaak al na 1 week. Dit is ook een goede oefening voor uw knie en spieren. Zwelling van de knie als reactie op een activiteit is een sein dat u het wat rustiger aan moet doen. Heeft u een behandeling gehad vanwege beschadigd kraakbeen? Bespreek dan met uw specialist wanneer u weer mag starten met sporten en met welke sport.

Met **autorijden** mag u pas beginnen als u:

- Goed en volledig belast en zonder krukken kunt lopen.
- Voldoende kracht en coördinatie heeft over het geopereerde been.

### **Uw controle afspraak**

U heeft 6 weken na de operatie een belafspraak met de arts of de verpleegkundig specialist. Deze bespreekt met u de uitslag van de arthroscopie, uw herstel en het revalidatieprogramma, als u dat nodig heeft. Ook kunt u vragen stellen over de operatie, de toekomst, werk, sport en dergelijke.

Blijft u klachten houden na de operatie? Dan krijgt u een poliklinische afspraak bij de orthopedisch chirurg. Dit is niet altijd de orthopedisch chirurg die u geopereerd heeft.

Uw huisarts krijgt ook de uitslag van de arthroscopie.

### **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, bijvoorbeeld tijdens het verpleegkundige spreekuur. Schrijf uw vragen van tevoren op zodat u niets vergeet.

Ook thuis na de opname kunt u uw vragen telefonisch én via Mijn Spaarne Gasthuis stellen aan de orthopedisch verpleegkundige of aan de verpleegkundig specialist orthopedie.

- **Voor algemene vragen, afspraak maken of verzetten, recepten, verwijsbriefjes of de verpleegkundig specialist?**

Belt u met de polikliniek orthopedie (023) 224 0130

- **Heeft u na uw behandeling een dringend probleem in de avond of nacht.**

Belt u met de afdeling spoedeisende hulp: Hoofddorp (023) 224 6880

Haarlem Zuid (023) 224 4880

**Aanvullende informatie kunt u vinden op de websites:**

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

**Hoofddorp**

Spaarnepoort 1  
2134 TM Hoofddorp

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