

# Doorbewegen van de knie

(buigen van een stijve knie onder verdoving)

## Orthopedisch chirurg en deze folder

De orthopedisch chirurg heeft u geadviseerd om de knie door te gaan bewegen. Dit heet ook wel redressie. In deze folder leest u informatie over de periode, voor, tijdens en na de ingreep. Ook leest u met wie u in contact komt en wat u zelf kunt doen om snel te herstellen. Het lukt niet altijd om al deze informatie te onthouden. Leest u deze informatie goed door en bewaar het, zodat u het nog eens kunt lezen. Neem de folder mee naar het ziekenhuis bij de polikliniek afspraken en als u wordt opgenomen.

## Wat is doorbewegen van de knie?

Het doorbewegen van de knie wordt gedaan wanneer u een stijve knie heeft die problemen geeft bij bewegen en lopen. De knie wordt dan, terwijl u onder narcose (verdoving) bent, met kracht doorbewogen (gebogen). Na het doorbewegen is het belangrijk om de knie in beweging te houden.

## Oorzaken van een stijve knie

Een stijve knie kan ontstaan:

- Na een **operatie aan de knie**. Bij een operatie aan de knie bestaat de kans dat het kapsel van de knie en het litteken bij het genezen gaan kleven aan elkaar. Er ontstaan dan verklevingen die de knie stijf maken.
- Door **gebrek aan het bewegen** van de knie. Dit kan ontstaan na een lange tijd een verband, een spalk of gips om de knie te hebben gehad.
- Door **pijn in of rond knie** en daardoor weinig bewegen.

## **Klachten van een stijve knie**

Klachten van een stijve knie zijn met name een stijf gevoel in de knie, zowel tijdens het bewegen als in rust.

## **Welke voorbereiding is nodig**

### **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 ingreep 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 pre-operatieve 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 ingreep. 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 – 16.30 uur (023) 224 0165

### **Medicijnen vóór de ingreep**

- Gebruikt u medicijnen zoals Acenocoumarol, Fenprocoumon of andere bloed verdunnende medicijnen die gecontroleerd worden door de trombosedienst? Dan moet u in overleg met de anesthesioloog of orthopedisch chirurg hiermee 1 week voor de ingreep stoppen.
- Ook de nieuwe bloed verdunnende medicijnen zoals Dabigatran, Rivaroxaban, Apixaban en Edoxaban moeten een aantal dagen voor de ingreep gestaakt worden. Ook dit bespreekt u met uw orthopedisch chirurg of behandelend arts.
- Bespreek met uw zaalarts wanneer u weer met uw bloed verdunnende medicijnen mag starten na de ingreep.
- Gebruikt u Ascal, dan kunt u de Ascal meestal gewoon blijven gebruiken voor en na de ingreep. Bespreekt dit wel met de orthopedisch chirurg.
- Bepaalde medicijnen tegen de pijn zoals bijvoorbeeld Diclofenac en Ibuprofen hebben een bloed verdunnende werking. Ook deze moeten een aantal dagen voor de ingreep gestopt worden. U hoort dit van doktersassistente en/of de anesthesioloog tijdens het preoperatieve spreekuur. In deze periode kunt u voor de pijn andere pijnstillers aan uw huisarts vragen.

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

Lees hiervoor de folder “Opname en verblijf in het Spaarne Gasthuis”.

## **Dag vóór de opname**

### **Tweede bezoek bloedafname**

Soms is het nodig om de dag voor de ingreep nog bloed te laten prikken. Is dit bij u nodig, dan krijgt u hiervoor een formulier mee.

Gebruikt u bloed verdunnende medicijnen via de trombosedienst? Dan wordt de dag voor de ingreep de INR waarde geprikt. Ook dan krijgt u hiervoor een formulier mee.

### **Hoe laat komt u naar de verpleegafdeling E2 in Hoofddorp**

De dag vóór de operatie belt u tussen 14.00 - 16.00 uur naar de verpleegafdeling E2. U hoort dan hoe laat u de volgende dag op de verpleegafdeling verwacht wordt.

Heeft u maandag de ingreep, dan mag u de vrijdag daarvoor bellen naar de verpleegafdeling. Eerder bellen heeft geen zin, omdat het schema dan nog niet bekend is.

Verpleegafdeling E2 Hoofddorp (023) 224 6524

### **Eten en drinken**

U heeft van de anesthesioloog een brief meegekregen waarin staat welke medicijnen u op de dag van opname wel of niet mag innemen. Ook heeft u informatie gekregen over het eten en drinken voor de ingreep. Heeft u geen informatie hierover meegekregen? Dan is de regel dat u vanaf 0.00 uur 's nachts niets meer mag eten. Tot 2 uur voor de ingreep mag u heldere dranken drinken. Dit zijn koffie/thee zonder melk, suiker mag wel. Of water voor het innemen van uw medicijnen

### **Persoonlijke zorg**

Het is belangrijk dat u op de dag van de ingreep doucht. Gebruik geen nagellak en geen bodylotion op de dag van de ingreep.

## **Opname en verblijf in het ziekenhuis**

### **Wat neemt u mee naar het ziekenhuis:**

Lees hiervoor de folder "Opname en Verblijf in het Spaarne Gasthuis". Daarnaast neemt u ook mee:

- Elleboogkrukken of rollator.
- Goed zittende schoenen of stevige pantoffels met rubberzool, liefst met gesp of klittenband.
- Gemakkelijk zittende kleding voor overdag.
- 2 euro munt om uw kledingkast op slot te doen.
- Deze folder.

### **Op de verpleegafdeling**

U komt op de afgesproken tijd naar de verpleegafdeling. De verpleegkundige is uw eerste contact op de afdeling. U heeft een kort gesprek met de verpleegkundige die u vraagt naar uw medicijnen en uw contactpersoon. Neem daarom uw medicijnen en een actueel overzicht van uw medicijnen mee naar het ziekenhuis. De verpleegkundige weet hoe laat de ingreep ongeveer is.

### **Vlak voor de ingreep**

U krijgt een operatiejasje aan. Uw bloeddruk en pols (hartslag) en temperatuur worden gemeten. U moet op uw door te bewegen knie een pijn aanbrengen met een watervaste stift. Vlak voor de ingreep wordt u naar de operatieafdeling gebracht.

- U krijgt een infuus in de ader van uw hand of arm.
- U krijgt een ruggenprik om de epiduraalkatheter in te brengen voor pijnstilling na de ingreep. De anesthesioloog geeft u de verdoving die met u is afgesproken.
- U krijgt een blaaskatheter. Dit is een slangetje in de blaas waardoor de urine afloopt.
- U krijgt bewakingsapparatuur aangesloten om uw bloeddruk, hartfunctie en ademhaling goed te controleren.

## Het doorbewegen van de knie

Het doorbewegen van de knie wordt vrijwel altijd onder narcose (totale verdoving) gedaan. Het doorbewegen van de knie gebeurt met veel kracht totdat het normaal buigen weer mogelijk is. Na het doorbewegen is het belangrijk dat u de knie veel en goed blijft buigen en strekken. Dit kan pijn doen. U heeft daarom een epiduraalkatheter gekregen.

### Epiduraalkatheter (slangetje in de rug)

Een epiduraalkatheter is een slangetje in de rug waardoor pijnstilling gegeven worden. Het slangetjes blijft ongeveer 72 uur zitten.

Het nadeel van deze epiduraalkatheter is:

- Dat u niet zelfstandig kunt plassen. U heeft daarom een blaaskatheter gekregen.
- Dat u niet op beide benen kan staan.
- U heeft een doof gevoel in beide benen.

### Mogelijke complicaties

Geen enkele ingreep is vrij van de kans op complicaties. Zo ook deze ingreep niet. Er kan een scheur in het kapsel van de knie ontstaan. Ook bestaat de kans op herhaling van de klachten.

## Na de ingreep

Na de ingreep wordt u wakker in de uitslaapkamer (verkoeverkamer). Zodra u voldoende wakker bent en uw controles zoals de bloeddruk en de hartslag goed zijn, komt de verpleegkundige u weer ophalen en brengt u terug naar de afdeling.

### Bewegen van de knie met de motorschiene

Direct na de ingreep start u met het bewegen van de knie met motorschiene. De eerste 72 uur blijft uw knie met de motorschiene (zie foto) automatisch bewegen.



Moterschiene

### Fysiotherapie

Na de ingreep komt de fysiotherapeut bij u langs om de motorschiene te controleren en eventuele vragen te beantwoorden. Op dag 3 na de ingreep mag u uit bed. De fysiotherapie helpt u met het lopen. Ook start u met fietsen op de hometrainer onder begeleiding van de fysiotherapeut.

### Bloed verdunnende medicijnen na de operatie

- In de avond start u met het medicijn Fraxiparine (via injecties in de buikhuid) om trombose te voorkomen. Dit medicijn gebruikt u totdat u met ontslag naar huis gaat. Vanaf dan is het niet meer nodig om de Fraxiparine te gebruiken.
- Gebruikte u medicijnen via de trombosedienst? Dan worden deze bloed verdunnende medicijnen weer herstart in overleg met de zaalarts. Dit zal niet eerder zijn dan dat de katheter uit uw rug is. U wordt weer aangemeld bij de trombosedienst en krijgt een doseerschema mee.
- Gebruikte u voor de operatie een van de nieuwe bloed verdunnende medicijnen zoals: Dabigatran, Rivaroxaban, Apixaban of Edoxaban? Dan worden deze na de operatie weer herstart na de operatie als de wond 48 uur droog is.

## **Pijnstilling na het verwijderen van de epiduraalkatheter**

Voordat de epiduraalkatheter gestopt wordt, start u met andere pijnstilling. Dit zijn meestal morfine tabletten. Deze tabletten neemt u in als u pijn krijgt.

## **Plassen**

Wanneer de epiduraalkatheter is verwijderd, krijgt u weer het gevoel voor plassen terug. De blaaskatheter wordt dan verwijderd. De verpleegkundige controleert of u goed plast na het verwijderen van de blaaskatheter. Zo nodig controleert de verpleegkundige met een echo onderzoek of uw blaas niet te vol wordt. Lukt het plassen niet, dan wordt de blaas leeggemaakt met een katheter.

## **Weer naar huis**

### **U mag naar huis als:**

- U zelfstandig in- en uit bed kunt stappen.
- De pijnstilling goed geregeld is.
- U goed kunt plassen.
- U kunt traplopen, wanneer u thuis trappen moet lopen.
- U 30 meter kunt lopen met hulpmiddel zoals een rollator of krukken.

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

- U krijgt een afspraak voor controle op de polikliniek.
- U krijgt zo nodig een recept mee voor pijnstillers.
- U mag niet zelf met de auto of fiets naar huis rijden. Regel zelf iemand voor vervoer naar huis.

## **Regelen van zorg na uw verblijf in het ziekenhuis**

### **Huishoudelijke hulp**

Huishoudelijke hulp valt onder de wet Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning). Bij het Wmo loket van uw gemeente vraagt u deze hulp zelf aan. Wat uw gemeente precies onder huishoudelijke hulp verstaat en wie er recht op hebben, kan zij zelf bepalen. Zie ook [www.info-wmo.nl](http://www.info-wmo.nl) of de website van uw gemeente.

### **Thuiszorg**

Heeft u thuis zorg nodig? Dan maakt de verpleegkundige van de afdeling samen met u een lijst van de zorg die nodig is. Alle gegevens die nodig zijn voor het regelen van de zorg en het aanvragen van een indicatie worden in de computer ingevoerd. Hierna regelt afdeling nazorg de zorg voor u. U kunt pas naar huis als de thuiszorg u zorg kan bieden. De afdeling nazorg geeft aan de verpleegkundige die voor u zorg door wanneer de thuiszorg geregeld is. Informatie over wat een thuiszorginstelling te bieden heeft, vindt u op de website of in de folder van de betreffende thuiszorgorganisatie. Informatie over de thuiszorgorganisaties kunt u krijgen bij de afdeling patiëntenvoorlichting in de centrale hal van het ziekenhuis (023) 224 2060.

### **Herstellen of revalideren in zorginstelling**

Woont u alleen, of heeft u een partner die geen zorg kan geven en boven de 75 jaar is? En heeft u nog andere medische problemen? Dan is er misschien een mogelijkheid om te herstellen of te revalideren in een zorginstelling. Bespreek dit met uw verpleegkundige. Alle

gegevens die nodig zijn voor het regelen van die zorg en het aanvragen van een indicatie worden in de computer ingevoerd. Hierna regelt afdeling nazorg de zorg voor u.

Om te weten of u recht heeft op huishoudelijke zorg, thuiszorg of zorg in een zorginstelling? Lees dan de folder 'Zorg nodig na uw verblijf in het ziekenhuis'. In de folder leest u ook hoe de zorg geregeld wordt. Vraag de folder aan de verpleegkundige. De folder vindt u ook op [www.spaarnegasthuis.nl](http://www.spaarnegasthuis.nl) onder algemene folders.

### Hulpmiddelen aanschaffen?

Deze hulpmiddelen zijn aan te schaffen of te leen via de thuiszorgwinkel:

Bedklossen toiletverhoger (5-10-15 cm.) toiletstoel douchestoel/badplank elleboogkrukken/looprek/rollator	te leen bij de thuiszorgwinkel voor maximaal 6 maanden.
helping hand kousenaantrekker pantyaantrekker lange schoenlepel elastische veters tenenwasser en -droger aan- en uitkleedlint	tijdens opname in bruikleen bij de ergotherapie en te koop bij de thuiszorgwinkel
Antislipmat lange badborstel	te koop bij drogisterijen en huishoudelijke zaken

## Thuiszorgwinkels van Medipoint en Vegro

Neem contact op met de thuiszorgwinkel in uw regio over de openingstijden.

### Thuiszorgwinkel Medipoint Zorgbalans Haarlem

[www.medipoint.nl/winkels](http://www.medipoint.nl/winkels)  
email: [winkel.haarlem@emcart.nl](mailto:winkel.haarlem@emcart.nl)  
(023) 8 918 918

### Medipoint thuiszorgwinkels Amstelring en Viva Zorggroep

[www.medipoint.nl/winkels](http://www.medipoint.nl/winkels)  
(088) 1020 100

### Thuiszorgwinkels van Vegro in de regio

<https://www.vegro.nl/onze-winkels>  
0800 288 77 66

Voor blijvende woningaanpassingen zoals een hoge toiletpot, handgrepen en een douchezitje kunt u bij de gemeente een beroep doen op de Wmo. Inwoners van de gemeente Haarlem kunnen zich ook melden bij de Buurtconciërge die eenvoudige woningaanpassingen uitvoert.

## 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. U kunt ook met uw vragen terecht bij de orthopedisch verpleegkundige tijdens het verpleegkundige spreekuur op de

polikliniek orthopedie. Schrijf uw vragen van te voren op zodat u niets vergeet. U kunt thuis na uw opname u uw vragen telefonisch stellen aan de orthopedisch verpleegkundige of aan de verpleegkundig specialist orthopedie.

Ook kunt u uw vragen stellen via de beveiligde omgeving van Mijn Spaarne Gasthuis. Meer informatie over Mijn Spaarne Gasthuis vindt u op: [www.mijnspaarnegasthuis.nl](http://www.mijnspaarnegasthuis.nl).

- **Voor algemene vragen, afspraak maken of verzetten, recepten of verwijsbriefjes of de verpleegkundig specialist.**
  - Belt u met de polikliniek orthopedie (023) 224 0130
- **Vragen aan de verpleegkundig specialisten orthopedie**
  - kunt via email stellen: [NP-orthopedie@spaarnegasthuis.nl](mailto:NP-orthopedie@spaarnegasthuis.nl)
  - u kunt ook een telefonische afspraak maken met de verpleegkundig specialist. U maakt deze afspraak via de polikliniek orthopedie. De verpleegkundig specialist belt u dan terug.
- **Heeft u vragen over uw verzorging en verpleging?**

Bel dan met de orthopedisch verpleegkundige.

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)