



Informatiebrochure voor
patiënten

Artroscopie van de knie

RICHTLIJNEN BIJ ARTROSCOPIE VAN DE KNIE

Met deze brochure willen we je informeren over je artroscopie (kijkoperatie) van de knie.

De brochure vermeldt algemene aandachtspunten. Als er specifieke zaken zijn zal de arts of verpleegkundige dit met jou bespreken voordat je naar huis gaat.

Inhoudstafel

1. Het kniegewricht	2
2. De artroscopie	4
3. Dag voor je ingreep	6
4. Dag van je ingreep	6
5. Dag na de ingreep	9
6. Op controle bij de arts	10
7. Complicaties	10
8. Oefenschema	11
9. Bloedverdunnende inspuitingen	19
Nuttige telefoonnummers	21
Schrijfruimte voor jezelf	22

1. Het kniegewricht

De knie bestaat uit drie botdelen:

- het bovenbeen
- het onderbeen
- knieschijf.

Om de knie ligt een gewrichtskapsel.

Buiten dit gewrichtskapsel heeft de knie twee banden, die voor zijdelingse stabiliteit zorgen.

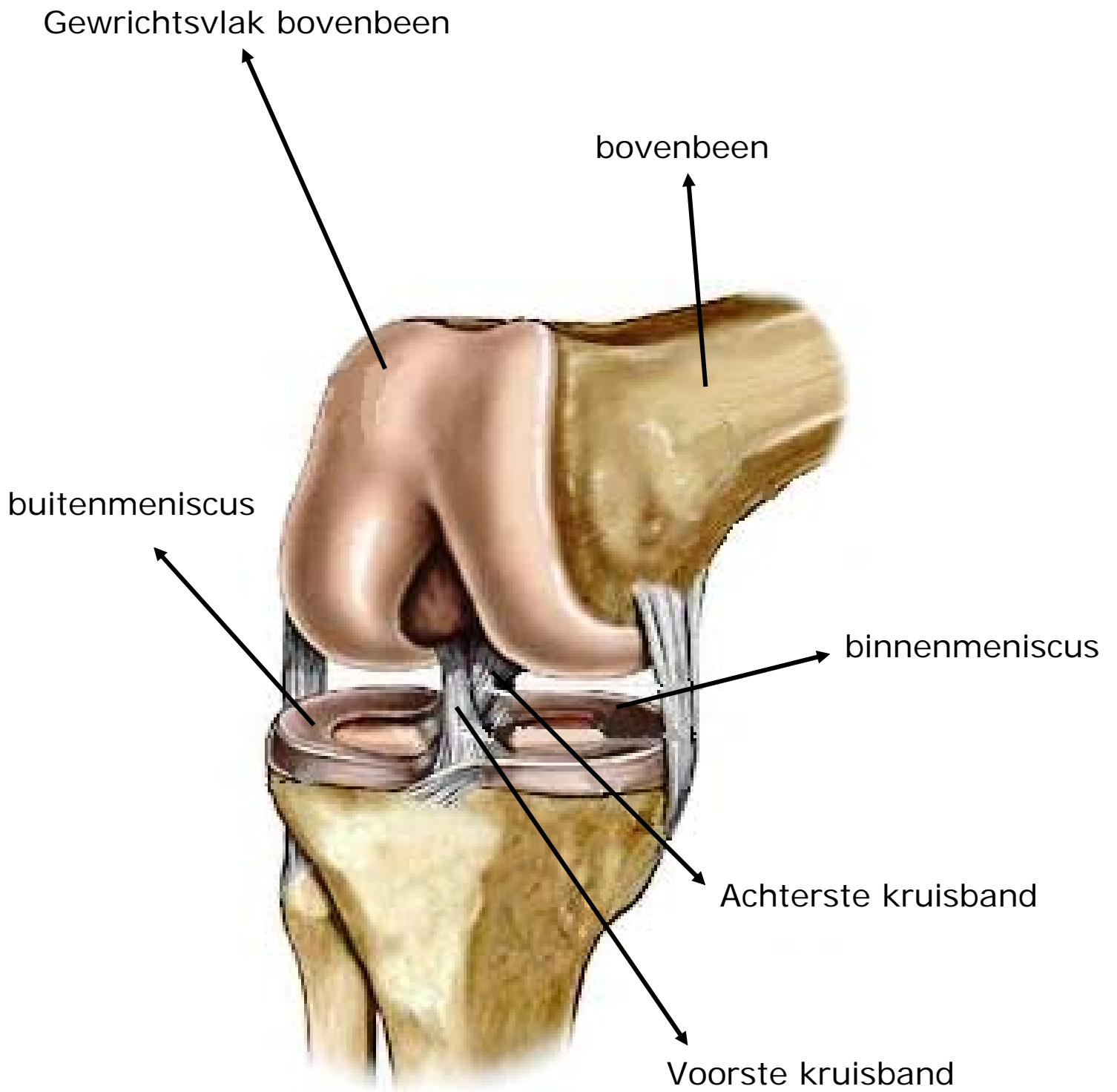
Midden in de knie liggen de voorste en de achterste kruisband. Zij voorkomen dat het onderbeen naar voren of naar achteren verschuift.

Daarnaast voorkomen de kruisbanden bepaalde draaibewegingen tussen boven- en onderbeen.

In de knie bevinden zich tussen het boven- en onderbeen twee maanvormige schijfjes van een speciaal soort, zacht en elastisch kraakbeen (de meniscus). Deze vangen schokken op en zorgen dat boven- en onderbeen in iedere stand goed op elkaar passen.

Elk botbeen is daarnaast nog bekleed met een laag kraakbeen.

Afbeelding kniegewricht



2. De artroscopie

Wat is een artroscopie?

Een artroscopie is een kijkoperatie in een gewricht (in jou situatie: het kniegewricht).

Verschillende aandoeningen in de knie (zoals meniscusscheuren, losse stukjes bot of kraakbeen, kruisbandscheuren, kraakbeenbeschadigingen en slijmvliesontsteking) kunnen met een artroscopie onmiddellijk gezien worden.

- Een meniscusscheur leent zich bij uitstek voor een artroscopische behandeling. Alleen het gescheurde deel wordt verwijderd en het intacte deel blijft op zijn plaats. Dit is beter voor het gewricht omdat verwijdering van de gehele meniscus tot slijtage kan leiden.
- Losse stukjes kraakbeen en bot kunnen ook door middel van een artroscopie worden verwijderd.

De operatie zelf

- De artroscopie wordt uitgevoerd in de operatiezaal
 - onder algemene anesthesie (= volledige slaap)
 - of
 - onder locoregionale verdoving (= alleen de benen en een deel van het onderlichaam worden verdoofd na een prikje in de rug)
- Om een helder beeld te bekomen werkt men meestal onder bloedleegte. Hiervoor wordt het bloed in het been weggestreken met een elastische band en daarna bloedleeg gehouden met een knelband.
- De knie wordt gefixeerd in een klem.

- Vervolgens wordt een dunne lens langs een kleine insnede in het gewricht gebracht. Deze lens ('kijker') wordt aangesloten op een camera en een lichtkabel die verbonden zijn met een TV-scherm.
- Tijdens de artroscopie wordt het gewricht met vocht gevuld, zodat er meer ruimte in de knie komt en het gewricht continu gespoeld kan worden. De binnenzijde van het kniegewricht kan zo worden nagekeken voor de diagnosestelling en/of behandeling.
- Een behandeling wordt uitgevoerd via twee (uitzonderlijk drie) gaatjes van een paar millimeter met behulp van fijne instrumenten.



- Na het verwijderen van de instrumenten worden de wondjes gesloten met enkele hechtingen.
- Na de operatie komt er een stevig wattenverband om de knie of wordt een gipsspalk aangebracht.

3. Dag voor ingreep

- Lees de 'ZNA Opnamebrochure' die je meegekregen hebt. Alle nuttige inlichtingen staan hierin vermeld.
- Neem even tijd om de preoperatieve vragenlijst in te vullen.
- Zijn alle resultaten van eventuele vooronderzoeken en RX opnames in het ziekenhuis? Indien niet, breng ze zeker mee.
- Je gewone medicatie mag je meestal voor een heelkundige ingreep verder innemen. Dit geldt echter niet voor alle medicatie (bvb. bloedverdunnende medicatie, middelen tegen suikerziekte, ...)

4. Dag van ingreep

Vooraf

- Je bent nuchter vanaf middernacht. "Nuchter" betekent: niets eten, niets drinken (ook geen water) en bij voorkeur, niet roken!
- Indien je medicatie neemt: bespreek vooraf met de huisarts tot wanneer deze mag genomen worden.
- Als je geopereerd wordt in het chirurgisch dagziekenhuis: meld je op het afgesproken uur aan de balie van het chirurgisch dagziekenhuis.
- Een medewerker zal je naar de kamer begeleiden.
- De preoperatieve vragenlijst wordt overlopen.
- Je krijgt een operatiehemd.
- Je krijgt medicatie ter voorbereiding op de verdoving.
- Je knie wordt geschoren.

- Eventuele tandprothese, uurwerk, juwelen, bril, contactlenzen en piercings worden eerst verwijderd.
- Je wordt naar de operatiekamer gebracht waar de verpleegkundige je daar zal opvangen.
- In de operatiezaal is het chirurgisch team aanwezig en bemerk je ook alle bewakingsapparatuur die opgesteld is om je operatie in uiterst veilige omstandigheden te laten verlopen.

Na de operatie (in de ontwaakruimte)

- Na de operatie ontwaak je in de ontwaakruimte. Daar verblijf je, onder toezicht van een verpleegkundige en onder supervisie van een anesthesist tot de verdoving volledig uitgewerkt is.
- Misselijk zijn en een droge mond of rillingen hebben, zijn normale symptomen bij het ontwaken.
- Je krijgt pijnstillende medicatie. Soms is de voorgeschreven medicatie onvoldoende. Aarzel in dit geval niet om de verpleegkundige te informeren.
- De verpleegkundige zal zo nodig de operatiewonde nazien.
- Je been wordt iets omhoog gelegd.
- Controles
De verpleegkundigen zullen regelmatig je polsslag en bloeddruk meten. Ook het verband en het operatiegebied wordt nagekeken.
- Pijnbestrijding
De nodige pijnmedicatie is voorgeschreven. Als deze echter onvoldoende werkt, aarzel niet om de verpleegkundige te informeren. Hij/zij zal op voorschrift van de arts de pijnmedicatie aanpassen.

- Wonde
Na de operatie is rond de knie een wattenverband of gipsspalk aangebracht. Op dit verband kan dan ijs gelegd worden om pijn en zwelling te voorkomen.
- Voeding en drinken
De eerste uren van de operatie mag je enkel de mond 'bevochtigen'. De verpleegkundige zal aangeven wanneer je terug mag drinken en eten.

Ontslag (als de ingreep doorgaat in het dagziekenhuis)

- De chirurg geeft je informatie over wat bij de artroscopie is gezien en wat eventueel als behandeling is uitgevoerd.
- Wat krijg je mee naar huis?
 - indien nodig een attest voor werk, school, verzekeringsformulieren.
 - Afspraak voor consultatie en bijhorende brief
 - Brief voor de huisarts.
 - Apotheekvoorschrift voor pijnstillende medicatie of enkele pijnstillende bruistabletten.
 - Apotheekvoorschrift voor bloedverdunnende medicatie.
 - Eventueel voorschrift voor thuisverpleging.
 - Eventueel enkele verbandjes met een beschermend plastic laagje.
- Krukken zijn niet aan te raden. (enkel gebruiken indien dit uitdrukkelijk door de chirurg gezegd wordt)
- Zorg ervoor dat iemand je afhaalt en begeleidt.

5. Dag na de ingreep

- Verband
 - Daags na de ingreep mag het wattenverband om de knie of de gipsspalk verwijderd worden. Deze waren aangebracht om de knie de eerste 24 uren na de ingreep te beschermen tegen bruuske bewegingen.
 - De verbandjes met plastieklaagje mogen aanblijven tot de dag van de raadpleging bij de huisarts.
 - Met deze verbandjes mag je douchen, niet baden
- Thuismedicatie

Indien voorgeschreven start vandaag de toediening van de bloedverdunnende medicatie die bestaat uit een onderhuidse inspuiting 1 x per dag gedurende 10 dagen (zie achteraan in deze infobrochure; puntje 9).
- Pijnmedicatie

Veel pijn na de operatie is niet te verwachten. De pijn kan met medicatie doeltreffend behandeld worden. Deze zal je voorgeschreven worden.
- Oefeningen

De dag na de ingreep start je met eenvoudige oefeningen die je achteraan in deze brochure (puntje 8) kan vinden.
- IJs op de knie aanbrengen mag (een *cold-pack* mag je telkens ongeveer 15 minuten op het gewricht plaatsen om zwelling te voorkomen of te behandelen).

Ontslag (als je in het ziekenhuis overnacht hebt)

- Zie ook: *“Ontslag (als je geopereerd bent in het dagziekenhuis)”*

6. Op controle bij de arts

- 8 tot 10 dagen na de ingreep mogen de hechtingen verwijderd worden door de huisarts
- Een 3-tal weken na de ingreep kom je op consultatie. Meestal ben je dan reeds terug aan het werk

7. Complicaties

Bij elke operatie zijn complicaties mogelijk, gelukkig zijn ze bij een artroscopie zeldzaam.

- Dikke knie (meestal te wijten aan irritatie van het slijmvlies); soms kan medicatie worden voorgeschreven.
- Nabloeding
- Infectie
Alarmtekens: temperatuur, abnormale vochtafscheiding thv. de wondjes, roodheid, pijnlijke bewegingen van de knie.
- Flebitis (Alarmtekens: zwelling van het been, pijn in de kuit).

Bij ongerustheid, blijvende pijn en/of problemen:

- Raadpleeg je huisarts
- Consultatie orthopedie

Bij dringende zorgen:

- Contacteer de spoedgevallenafdeling

8. Oefenschema

In de meeste gevallen zal je chirurg je verwijzen naar de kinesitherapeut voor een revalidatieprogramma. De eerste zes weken zal er een opbouwend schema van belasten zijn. Nadien gaan de krukken aan de kant en zal de revalidatie zich richten op het verhogen van de spierkracht en functioneel bewegen. Uiteindelijk zal dit leiden tot een volledige terugkeer van een normale functie van de knie.

Op de volgende bladzijden staan enkele eenvoudige oefeningen.

Eerste dag:

Oefening 1:

Leg je neer en span de voorste dijspier krachtig op, zodat de knieschijf mee omhoog wordt getrokken. Deze samentrekking moet je gedurende 10 seconden volhouden om dan volledig te ontspannen.

Deze oefening doe je 10 keer achter elkaar, en dit 's morgens, 's middags en 's avonds.



Eerste dag:

Oefening 2:

Ga op de rand van een stoel zitten en leg je voet op een andere stoel. Onder je voet leg je een dik kussen zodat je been in hoogstand ligt. Het onderbeen noch het bovenbeen mag gesteund zijn. Leg een gewichtzak van 2 à 3 kg juist boven de knieschijf en blijf zo 20 tot 30 minuten zitten. Zoek afleiding (bvb TV, boek, brei...)



Tweede en derde dag: oefening 1 en 2 herhalen +

Oefening 3:

Leg je neer en strek de knie zoals in oefening 1. Hef dan het gestrekte been 50 cm hoog en houdt het zo gedurende 10 seconden. Laat het dan langzaam terug zakken.

Doe dit met de voet naar buiten gedraaid en doe dit 10 keer na elkaar. Weer 's morgens, 's middags en 's avonds.



Tweede en derde dag: oefening 1 en 2 herhalen +

Oefening 4:

Ga zitten op een tafel en plaats onder uw knie een fles of rol zodat uw knie 30% wordt geplooid. Vervolgens strek uw been gedurende 10 seconden dit 10x 's morgens, 10x tijdens de middag en 10x 's avonds.



Oefening 5:

Je gaat op de rand van de tafel zitten met de voeten van de grond en de knieën geplooid. Vervolgens ga je zwieren met de benen zodat de knie afwisselend geplooid en gestrekt wordt (30 sec). De plooiestand moet zachtjes verhoogd worden.



Vierde t/m zevende dag: alle oefeningen herhalen +

Oefening 6:

Aan je enkel bevestig je een gewichtje d.m.v. een bandje. Vervolgens leg je je neer (bvb. op een tafel) met uw voet juist voorbij de rand van de tafel. Dan span je je dijspieren en hef je het been (met gewichtje) gestrekt 50 cm hoog gedurende 10 seconden.

Voer deze oefening 10 keer uit 's morgens, 's middags en 's avonds. Begin met een gewicht dat je toelaat de oefening vlot uit te voeren, nadien (minstens 2x per week) het gewicht verhogen.



Vierde t/m zevende dag: alle oefeningen herhalen +

Oefening 7:

Herhaal oefening 4 maar bevestig nu een gewicht aan uw been.



Achtste en negende dag: alle oefeningen herhalen +

Oefening 8:

Ga fietsen op een vlakke weg. Zorg ervoor dat je zadel hoog staat zodat je soepel kan trappen, zonder je te forceren (kan ook op een hometrainer). Nadien kan je stapsgewijs het zadel steeds wat lager zetten, zodat je knie meer moet plooiën.

Tiende dag: alle oefeningen herhalen +

Oefening 9:

Probeer een helling op te fietsen of verhoog de weerstand van uw hometrainer.

Mevrouw, mijnheer, wij hopen dat je met deze informatie geholpen bent en je spoedig herstelt. Bij problemen, aarzel niet ons te contacteren.

Veel succes !

9. Toediening van bloedverdunnende medicatie

Je arts schrijft je een bloedverdunnende behandeling voor: een onderhuidse inspuiting eenmaal per dag gedurende 10 dagen.

In het ziekenhuis geeft de verpleegkundige je de inspuiting. Thuis kan je de inspuiting makkelijk bij jezelf toedienen of laten toedienen door een familielid of een kennis.

Indien nodig kan thuisverpleging ingeschakeld worden. Neem hiervoor desgevallend contact op met je huisarts of je ziekenfonds.

Na inspuiting moet de naald veilig weggeborgen worden om prikongevallen te voorkomen (prik niet in je eigen vinger!). Bepaalde merken voorzien hiervoor specifieke veiligheidssystemen. Breng de spuit binnen bij je apotheker.

De afbeeldingen op de volgende bladzijde illustreren de juiste techniek van de onderhuidse inspuiting.

Bij de minste twijfel, of bij de minste verschijning van pijn, bloeding, ... raadpleeg je arts.

Haal de beschermende film (plastiek) van de verpakking en neem het kapje van de naald weg.



(a) De inspuiting wordt gegeven in het onderhuidse weefsel van de buik (ongeveer halverwege de navel en de heup).



(b) Na ontsmetting van de huid, vormt u een huidplooi.



(c) Steek de volledige naald loodrecht in de huidplooi (zie figuur). Houd de huid in deze plooi tot de volledige inhoud ingespoten is.



(d) Spuit de oplossing traag in.

Trek na inspuiting de naald terug en laat de huidplooi los. Als er wat bloed verschijnt op de prikplaats, duw je daar enkele minuten op met een verband. Op de prikplaats kunnen er bloeduitstortingen of huidnecrose verschijnen. Je kan die problemen voorkomen door de geïllustreerde injectietechniek zorgvuldig te volgen.

Nuttige telefoonnummers voor thuisverpleging

OCMW Antwerpen

- Sector Merksem: Merksem, Ekeren ,Luchtbal, Zandvliet, Berendrecht
03 641 75 48
- Sector Hoboken: Kiel, Hoboken Linkeroever, Wilrijk, deel van Berchem
03 830 74 66
- Sector Antwerpen: Antwerpen, Borgerhout, Deurne deel van Berchem
03 223 58 84
03 223 58 85

Mutualiteiten

Christelijke Mutualiteiten via Wit-Geel Kruis :

- Antwerpen-Noord 03 286 98 64
- Antwerpen-Zuid en Aartselaar 03 286 98 60
- Kalmthout (Essen, Kapellen, Stabroek, Wuustwezel)
03 666 70 84
- Malle (Brecht, Zoersel, St Job) 03 311 62 66
- Merksem (Schoten, Ekeren, Luchtbal, Brasschaat, Deurne)
03 646 67 68
- Mortsel (Boechout, Edegem, Hove, Kontich, Lint)
03 454 25 35
- Schilde (Ranst, Wijnegem, Zandhoven)
03 383 23 85
- Zwijndrecht (Linkeroever) 03 219 77 93

Liberale Mutualiteiten	03 231 37 34
Socialistische Mutualiteiten	03 285 43 40
Onafhankelijke Mutualiteiten	03 201 84 00
Onafhankelijke Thuiszorg	03 860 70 00

**ATA – ANTWERPSE THUISVERPLEGING
ASSOCIATIE**

(Berendrecht, Zandvliet, Stabroek, Deurne,
Hoevenen, Kapellen, Putte, Ekeren, Luchtbal)

03 568 78 76

Schrijfruimte voor jezelf

Raadplegingen

ZNA Middelheim
Lindendreef 1
2020 Antwerpen
Tel: 03 280 31 11

ZNA Stuivenberg
Lange Beeldekenstraat 267
2060 Antwerpen
Tel: 03 217 71 11

ZNA Sint-Erasmus
Luitenant Lippenslaan 55-57
2140 Borgerhout
Tel: 03 270 80 11

ZNA Jan Palfijn
Lange Bremstraat 70
2170 Merksem
Tel: 03 640 21 11

**Kan je een afspraak niet nakomen?
Verwittig dan aub tijdig het ziekenhuis.**