



Kijkoperatie van de knie

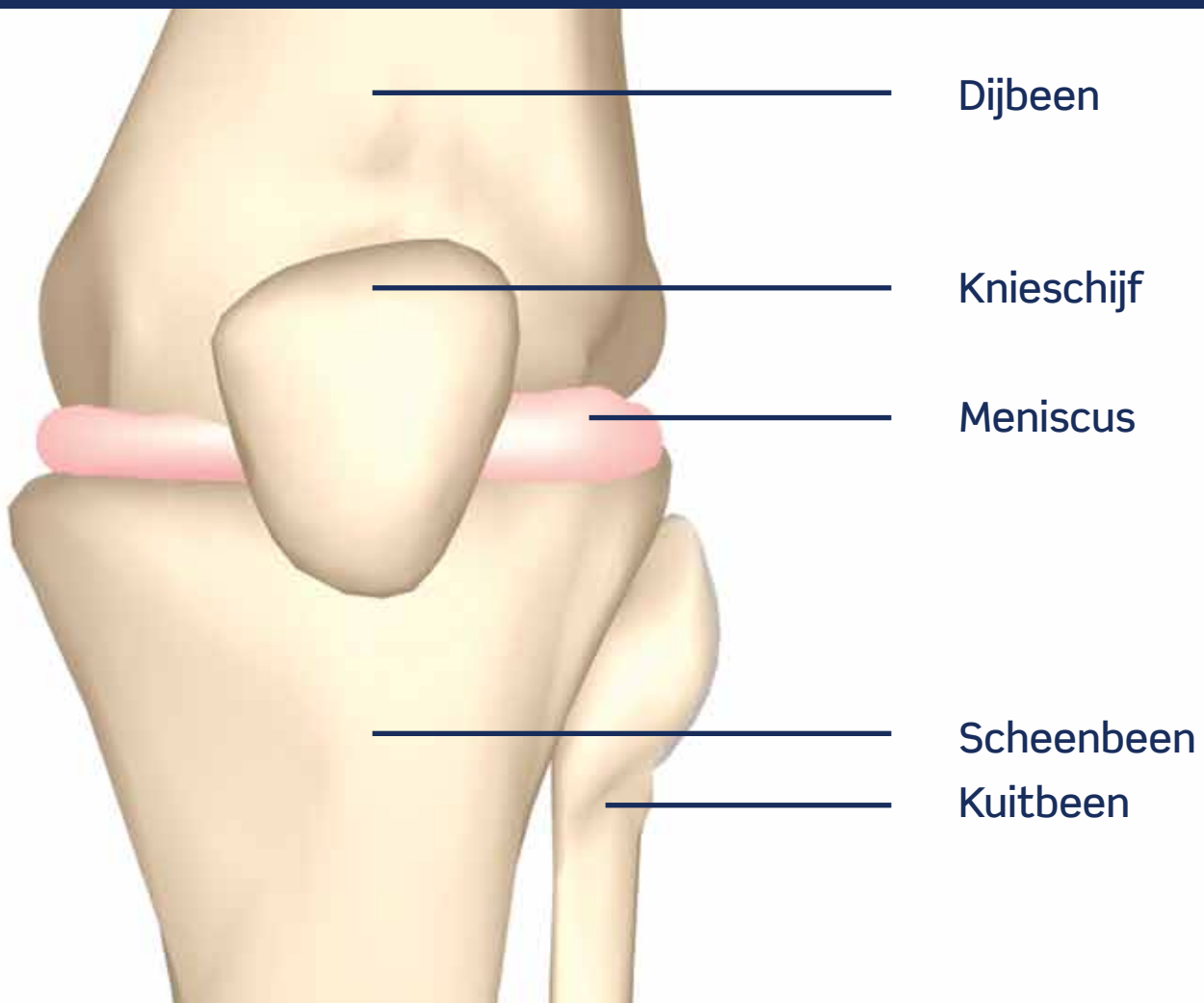
Alle informatie voor u op een rij over de kijkoperatie van de knie

Alle informatie
voor u op een rij
over de kijkoperatie
van de knie

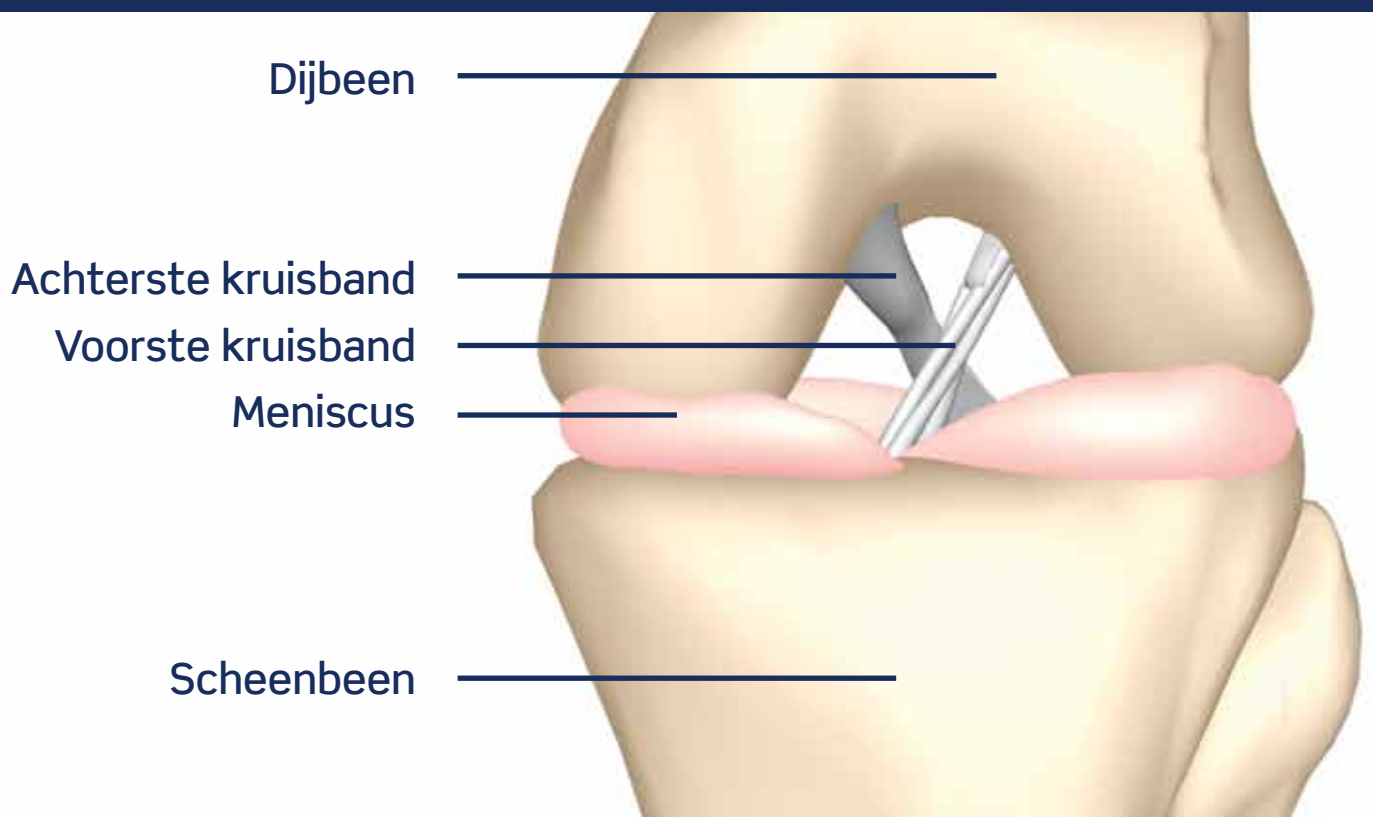
Inhoudsopgave

Kijkoperatie van de knie	pag. 5
Vorbereiding voor de operatie	pag. 6
De operatie en opname	pag. 8
Herstel en terug naar huis	pag. 9
Veelgestelde vragen	pag. 10
Belangrijke telefoonnummers	pag. 12
Checklist	pag. 12

Kniegewricht



Kniegewricht gebogen



De knie

Gewricht

Het kniegewricht bestaat uit drie botten: het bovenbeen, onderbeen en de knieschijf. Aan de gewrichtszijde is dit bot bedekt met een laag kraakbeen. Het kuitbeen maakt geen direct deel uit van het kniegewricht, maar ligt er dicht in de buurt.

Knieschijf

De knieschijf zit in de pees van de grote bovenbeenspier, de quadriceps. Deze pees hecht vast aan het onderbeen en zorgt ervoor dat de knie kan strekken. Aan de achter/binnenzijde van de knie bevinden zich de hamstrings. Deze spiergroep kan de knie laten buigen.

In het kniegewricht zitten dan nog de twee menisci, de stootkussens tussen boven- en onderbeen. Ze zijn halve maanvormig en bevinden zich aan de binnen- en buitenzijde van de knie.

Kniebanden

In het centrum van de knie bevinden zich de voorste en achterste kruisband, deze voorkomen de voorachterwaartse beweging van het onderbeen ten opzichte van het bovenbeen en geven de knie op deze wijze stabiliteit bij bijvoorbeeld traplopen.

Aan weerszijden van de knie bevinden zich de binnen- en buitenband van de knie, de zogenaamde collateraal banden. Deze voorkomen dat de knie in een X of O stand kan klappen en verzorgen op deze wijze stabiliteit. Het kniegewricht is bekleed met synovium, een weefsel dat zorgt voor de productie van gewrichtsvloeistof. Dit is een smeermiddel dat de knie soepel laat bewegen.

De arthroscopie

Een kijkoperatie van de knie, ook wel arthroscopie genoemd, (arthros=gewricht en scopie=kijken), houdt in dat er in het kniegewricht wordt gekeken.

Een kijkoperatie kan tot doel hebben een verklaring te vinden voor knieklachten. Indien mogelijk wordt bij een kijkoperatie direct een behandeling uitgevoerd, zoals:

- Verwijderen van een los brokstuk.
- Verwijderen of hechten van een gescheurde meniscus.
- Kraakbeenbehandeling.

Een kijkoperatie kan ook worden gebruikt als ondersteuning bij een ingreep die te maken heeft met het gewricht. Bijvoorbeeld bij het herstellen van een breuk in het gewrichtsvlak van de knie of bij het transplanteren van een pees als kruisband.

Waarom krijg ik een kijkoperatie?

Een kijkoperatie geeft sneller herstel. De littekens zijn aanzienlijk kleiner (1 tot 2 cm) dan bij een 'open operatie'. De kijkoperatie biedt mogelijkheden tot het verklaren van klachten aan het kniegewricht en eventueel direct de klachten verhelpen. Wij kunnen een snelle diagnose stellen waarvoor er geen 'open operatie' noodzakelijk is en het herstel sneller verloopt.

Verwachtingen

De kijkoperatie van de knie is in het algemeen een relatief kleine ingreep. De operatie kent gewoonlijk weinig complicaties en biedt goede resultaten binnen korte tijd. De verwachtingen die u mag hebben van de resultaten van deze ingreep, hangen af van de diagnose die werd gesteld tijdens de operatie. Uw orthofoon zal met u spreken op de polikliniek over het verwachte resultaat van de ingreep.

Vorbereiding voor de operatie

Er vindt een aantal voorbereidingen plaats:

- U bezoekt de doktersassistente. Deze bepaalt of u de operatie kunt ondergaan en geeft u uitleg over de verschillende vormen van verdoving en pijnbestrijding, zowel tijdens als na de ingreep. Meer informatie over anesthesie leest u meer in de folder Anesthesie en verdoving.
- De operatiedag wordt ingepland. Een kijkoperatie vindt plaats in dagbehandeling, wat betekent dat u weer naar huis kunt op de dag dat u behandeld bent. Het verblijf zal in de kliniek tussen de 2 en 4 uur duren.
- Voordat u de operatiekamer ingaat wordt uw bloeddruk nogmaals gemeten in de voorbereidingskamer en er wordt een infuusnaald in uw hand of arm geprikt; hierdoor krijgt u later de narcosevloeistof toegediend.
- U haalt van tevoren krukken in huis, die u op de dag van de operatie meeneemt naar de kliniek. Dit kunt u onder andere regelen via de thuiszorgwinkel. Voor meer informatie: www.thuiszorgwinkel.nl
- Na een kijkoperatie zijn krukken niet altijd langdurig nodig maar wel noodzakelijk en comfortabel voor de eerste dagen als de knie nog gevoelig is.
- Het is van belang dat u zelf voldoende (minimaal 40 tabletten van 500 mg) paracetamol aanschaft als basispijnstillers na de operatie.

Terugreis en ophalen

Na de operatie mag u zelf 24 uur geen autorijden. U dient dan ook opgehaald worden. U kunt op de uitslaapkamer uw begeleider bellen om opgehaald te worden.

Uw begeleider heeft ook de mogelijkheid om in de kliniek op u te wachten. Het verblijf bij ons duurt 2 tot 4 uur.

Hulp na de operatie

De eerste dagen na de operatie bent u niet zo mobiel als anders. Het is dan prettig als familie of vrienden een handje kunnen helpen. De eerste nacht na de operatie is het belangrijk dat u niet alleen thuis bent.

Anesthesie

- De operatie vindt plaats onder narcose, dat is algehele verdoving of een ruggenprik.
- Voor de operatie dient u nuchter te zijn, dat betekent dat u vanaf de avond voor de operatie, na 24:00 uur niets meer mag eten.
- Ook roken is vanaf dit moment niet meer toegestaan.
- U mag tot 6 uur voor de geplande operatietijd nog wel water en thee (zonder suiker en/of melk) drinken.
- Er mogen geen haartjes zitten in het operatiegebied, dit graag de ochtend voor de operatie ruim scheren (bij de knie 10 cm eronder, 10 cm erboven en rondom).
- Geen make-up, nagellak of bodylotion gebruiken op de operatiedag.
- Contactlenzen en/of tongpiercing mogen niet gedragen worden tijdens de operatie.
- Als u een gebitsprothese draagt, mag u deze tijdens de operatie inhouden, als deze met kleefpasta goed is vastgeplakt.
- Kostbare spullen adviseren wij u thuis te laten.
- Medicijnen die u gebruikt, kunt u innemen met een klein slokje water, uiterlijk tot 1 uur voor de operatie. De doktersassistente en/of anesthesioloog zegt welke medicijnen u voor de operatie moet stoppen.

Waarom moet ik nuchter zijn voor de operatie?

De reden dat een operatiepatiënt nuchter moet zijn is uit veiligheidsoogpunt. Door de narcose zijn de hoest- en slikreflexen weggevallen. Ook de reflexen die verhinderen dat voedsel vanuit de maag in de longen kan terechtkomen. Tijdens een anesthesie werkt de hoestreflex immers niet normaal bij 'verslikken'. Voedsel dat in de longen overloopt kan levensbedreigende gevolgen met zich meebrengen. Dit heet aspiratie.

Ook als u een ruggenprik krijgt moet u nuchter verschijnen voor de operatie, men kan gedurende de operatie toch besluiten om u uiteindelijk een volledige narcose te geven. Tijdens de periode dat u nuchter moet blijven kunt u beter niet roken want dit vergroot de kans op misselijkheid na de operatie.

Pijnstillers

Het is van belang dat u zelf voldoende (minimaal 40 tabletten van 500 mg) paracetamol aanschaft als basispijnstiller na de operatie. Dit wordt niet via een recept verstrekt aangezien het niet vergoed wordt via uw ziektekostenverzekeraar. Het gaat om "pure" paracetamol en niet om combinatiepreparaten.

U krijgt bij uw bezoek aan de dokters-assistente een recept mee voor 10 capsules van een 2e pijnstiller: Celebrex (indien er medisch gezien geen bezwaren zijn tegen het voorschrift). Celebrex dient u (naast paracetamol 4 maal 2* 500 mg) de eerste 24 uur na de operatie twee maal daags te gebruiken. Zie verder punt b) pijnmedicatie thuis, na de operatie.

Gebruikt u al pijnstillers behorende tot de groep van niet specifieke NSAID's (zoals ibuprofen, diclofenac of naproxen) dan dient u deze 48 uur voor de operatie niet meer in te nemen vanwege het negatieve effect op de bloedstolling. Celebrex heeft dit effect minder. Dit kunt u dus veilig gebruiken.

a) Pijnmedicatie start reeds voor de operatie: De eerste 2 Celebrex capsules (400 mg als eenmalige dosering als oplaaddosis) neemt u in met een slokje water op het moment dat u van huis vertrekt naar de kliniek. Vervolgens krijgt u in de kliniek 2 tabletten paracetamol die u ook met een klein slokje water inneemt.

b) Pijnmedicatie thuis, na de operatie: Het is veilig om de basismedicatie paracetamol (4 maal 2 tabletten van 500 g per dag) gedurende 5 – 10 dagen te gebruiken. Indien u een recept heeft gekregen gebruikt u naast paracetamol ook tweemaal daags Celebrex, zeker de eerste 24 uur na de operatie.

Zorg ervoor dat u de medicatie zoveel mogelijk op vaste tijden inneemt. Gedurende de eerste 24 tot 48 uur is de pijn het meest hevig. Naar uw eigen inzicht kan er na 24 uur eerst de Celebrex en vervolgens de paracetamol gestaakt worden.

Indien de pijnmedicatie niet voldoende pijnstilling geeft neemt u contact op met de behandeld specialist of de huisarts.

De operatie en dagopname

Wat neem ik mee op de dag van de operatie en waar moet ik aan denken?

- U neemt 2 Celebrex capsules in met een slokje water op het moment dat u van huis vertrekt naar de kliniek (zie onderwerp Pijnstillers).
- U meldt zich nuchter op de afgesproken tijd in kliniek Orthopedium te Delft.
- Op de dag van de operatie draagt u gemakkelijk zittende kleding: shirt met korte mouwen (dat u aanhoudt tijdens de operatie) en een ruime broek (ivm drukverband om de knie).
- Een afsluitbare tas waarin u uw kleding en schoenen kunt opbergen tijdens de operatie.
- U laat uw kostbare sieraden en geld thuis.
- U neemt uw identiteitsbewijs mee.
- U neemt uw dagelijkse medicijnen mee.
- U neemt uw krukken mee voor na de operatie.

(Zie ook de checklist op bladzijde 12)

De behandeling

Een kijkoperatie van de knie (ofwel: arthroscopie) verloopt als volgt:

- Een OK-medewerker haalt u op vanuit de wachtruimte. U kleedt zich uit in het omkleedhokje, uw ondergoed en T-shirt kunt u aanhouden. U kunt uw kleding opbergen in de meegenomen tas, deze wordt onder het bed, waarop u komt te liggen, bewaard.
- De behandeling vindt onder verdoving plaats.
- Met een arthroscoop (kijkbuis) wordt in de knie rondgekeken.
- Via een 2e opening kunnen kleine instrumenten bij het kniegewricht komen voor de behandeling.
- In sommige gevallen is een 3e opening nodig voor extra instrumenten.
- Afhankelijk van de grootte van de openingen wordt uw huid gehecht, meestal zijn hechtstrips voldoende.
- Tenslotte wordt een verband om de knie aangelegd.

- Na de ingreep komt u rustig bij van de verdoving in de uitslaapkamer, waar uw bloeddruk en hartslag gecontroleerd worden. U krijgt daar een broodje te eten en iets te drinken.
- Na de operatie geeft de arts u informatie over wat er bij de kniekijkoperatie is gezien en wat er gedaan is.
- De arts en/of fysiotherapeut komt u uitleggen hoe u mag lopen, of krukken noodzakelijk zijn en welke oefeningen u thuis moet doen.
- Op het moment dat u voldoende bent opgeknapt na de operatie en de orthopeed en anesthesist akkoord zijn met uw ontslag, mag u huiswaarts gaan met uw begeleider.
- U mag na de ingreep niet zelf naar huis rijden.
- De eerste paar dagen is het verstandig om met 2 krukken te lopen. Verminder uw activiteiten als uw knie dik wordt.

Wij maken gebruik van de modernste technieken waardoor er zo min mogelijk weefselschade is en het herstel spoedig verloopt.

Herstel en terug naar huis

Herstel na de operatie

Het herstel van een kijkoperatie aan de knie duurt 2 tot 6 weken en verloopt in grote lijnen als volgt:

- U mag na de kijkoperatie dezelfde dag naar huis. De fysiotherapeut en/of orthopeed hebben u uitgelegd of/en hoelang u verder met krukken moet lopen en welke oefeningen u moet doen.
- Buig de knie de eerste week niet verder dan 90 graden om te voorkomen dat de wondjes openspringen.
- Het drukverband mag u 2 dagen na de operatie verwijderen. Ook de gaasjes moeten van de kijkgaatjes gehaald worden. Alleen de hechtpleisters laat u over de wondjes zitten, tot deze vanzelf loslaten. Het is verstandig de knie 5 dagen droog te houden, zodat de wondjes goed kunnen genezen en de kans op infectie zo klein mogelijk is.
- Om zwelling en pijn tegen te gaan, kunt u 2 dagen na de operatie starten met het koelen van de knie, hiervoor kunt u gebruik maken van cold-packs. Dit mag zo vaak als u wilt, maar niet langer dan ± 7 minuten per knie. Zorg er wel voor dat het ijs niet rechtstreeks in contact komt met de huid.
- Na de operatie kan de knie enige tijd dikker zijn dan normaal, door belasten/oefenen kan deze zwelling toenemen.

Na 2 weken zijn de meeste patiënten in staat om de dagelijkse activiteiten weer op te bouwen en na 6 weken voelt de knie doorgaans weer goed aan en is de gebruikelijke 'smering' weer hersteld. U mag autorijden als uw knie weer betrouwbaar voelt en dus krachtig en stabiel genoeg is. De termijn waarop werk kan worden hervat, hangt af van het soort werk dat u doet.

Dagelijkse oefeningen

Strekken: trek met behulp van een handdoek uw voet naar u toe. Span tegelijk uw bovenbeenspieren aan. Elk uur 15 maal.



Buigen: Trek uw voet richting uw bil. De handdoek of plastic zak zorgt dat uw voet gemakkelijker over de ondergrond glijdt. Probeer steeds iets verder te buigen. Daarna uw been zo ver mogelijk strekken. Doe dit gedurende 5 minuten, elk uur.



Herstel en terug naar huis

Complicaties

Bij iedere ingreep kunnen complicaties ontstaan. Zo ook bij de arthroscopie van de knie, al is de kans op een complicatie bij deze ingreep gering. Over complicaties die te maken kunnen hebben met de anesthesie, leest u meer in de folder Anesthesie en verdoving.

Overleg bij onderstaande complicaties met uw specialist voor eventuele behandeling:

- Nabloeding van de wondjes of in de knie.
- De wondjes blijven soms lang gevoelig.
- Er kan een trombosebeen* of longembolie ontstaan.
- Infectie van het kniegewricht.
- Schade door de operatie aan structuren rond de knie, zoals zenuwen of bloedvaten; dit is zeer zeldzaam.

- Soms is het resultaat van de kijkoperatie niet wat u ervan had gehoopt. Dit kan te maken hebben met de oorzaak van uw klachten die niet of niet volledig met de kijkoperatie is op te lossen.

* Trombose is een bloedstolsel dat het bloedvat afsluit. Symptomen van een trombosebeen zijn: de kuit is hard, pijnlijk, rood en glanst. Het optrekken van de tenen naar de neus is zeer pijnlijk. Neem bij twijfel hierover onmiddellijk contact op met uw behandeld specialist of huisarts.

Veelgestelde vragen

Is een kijkoperatie van de knie veilig?

Ja, een kijkoperatie is een veilige ingreep. De kans op een complicatie is klein.

Heb ik thuis hulp nodig na de operatie?

De eerste dagen na de operatie bent u niet zo mobiel als anders. Het is dan prettig als familie of vrienden een handje kunnen helpen. De eerste 24 uur na de operatie mag u niet alleen zijn.

Wat gebeurt er als ik niet in Kliniek Orthopedium in Delft geopereerd kan worden?

Als u niet in Delft geopereerd kunt worden, bijvoorbeeld door uw medische voorgeschiedenis, dan wordt u door uw eigen orthopeed in het Vlietland Ziekenhuis in Schiedam geopereerd. U krijgt dan van tevoren een afspraak bij de anesthesioloog in het Vlietland Ziekenhuis.

Wanneer mag ik weer werken, sporten en deelnemen aan het verkeer?

U mag weer autorijden/fietsen/motorrijden als uw knie weer betrouwbaar, dus krachtig en stabiel genoeg is en u goed zelfstandig zonder krukken kunt lopen. De termijn waarop werk kan worden hervat, hangt uiteraard af van het soort werk dat u doet. Een kantoorbaan kan meestal na enkele dagen weer worden hervat. Zwaarder werk kan meestal na enkele weken worden hervat. Sportactiviteiten kunnen, als de knie het toelaat, voorzichtig worden hervat na 4 tot 6 weken.

Wanneer moet ik contact opnemen met kliniek Orthopedium?

Bij vragen kunt u altijd contact met ons opnemen, tijdens kantoor tijden kunt u ons bereiken onder telefoonnummer 088-0088444. Na de operatie krijgt u ons noodnummer mee voor acute vragen, bijvoorbeeld als u na de operatie hoge koorts krijgt, de wond erg gaat lekken of een warme pijnlijke kuit krijgt.

Welke oefeningen kan ik doen na de operatie?

Na de operatie wordt geadviseerd elk uur 5 keer de bovenbeenspier 3 seconden aan te spannen en 3 seconden te ontspannen. U kunt elk uur de knie 10 minuten laten doorhangen. Tijdens maaltijden wordt geadviseerd de knie in 90 graden te houden. Elk uur gedurende 5 minuten de knie actief te buigen en strekken. Onze fysiotherapeut neemt na de operatie deze oefeningen met u door.

Moet ik na de operatie starten met fysiotherapie?

Meestal hoeft dit niet. Als u wel moet starten met fysiotherapie, dan zal uw orthofoon dat met u bespreken.

Mag ik mijn knie na de kijkoperatie direct volledig belasten?

Meestal kan de knie volledig worden belast na de operatie, al is de ondersteuning van krukken de eerste dagen vaak prettig.

Waarom moet ik nuchter blijven voor de ingreep?

De operatie gebeurt onder verdoving. De reden dat de maag leeg moet zijn voor de operatie, is om te voorkomen dat maaginhoud in de longen kan komen.

Hoe lang duurt de operatie?

De operatie zelf duurt tussen gemiddeld tussen de 15 en 30 minuten. De opname in de kliniek is meestal enkele uren.

U kunt zich thuis voorbereiden op de operatie door de u geleverde informatie goed door te nemen. Voor eventuele vragen kunt u telefonisch of via email contact op te nemen met Kliniek Orthopedium.

Op de polikliniek bespreekt uw behandelend orthofoon het verwachte resultaat van de ingreep met u.

Checklist zaken mee te nemen naar de kliniek

- Uw medicijnen in originele verpakking
- Uw identiteitsbewijs
- Verzekeringpapieren
- Krukken
- Gemakkelijk zittende kleding en schoeisel, waaronder een shirt met korte mouwen en een ruime broek
- Afsluitbare tas
- Laat kostbare sieraden bij voorkeur thuis

U mag na de ingreep niet zelf autorijden, regel vooraf vervoer naar huis voor na de ingreep.

De eerste dagen na de operatie bent u niet zo mobiel als anders. Regel vooraf hulp van familie en/of vrienden.

Belangrijke telefoonnummers

Kliniek Orthopedium

088-0088444

Telefoonnummer in geval van nood buiten kantooruren

06-13443666

Emailadres

info@orthopedium.nl

Openingstijden

werkdagen van 08.00 – 17.00 uur

Contactgegevens

Olof Palmestraat 20
2616 LS Delft