

Kleine Beer 132-134
1562 VH Krommenie
tel: 075-6210702
e-mail: fysiotherapie@fitkrommenie.nl
website: www.fitkrommenie.nl



Informatie na een kijkoperatie van uw knie

Bij de artroscopie bekijkt de orthopedisch chirurg de knie en kan zo een indruk krijgen over de toestand van:

- het kraakbeen van de gewrichtsdelen van de knie, beide menisci en kruisbanden
- eventueel aangeboren afwijkingen
- letsels ten gevolge van een ongeval enz.

Het doel van een artroscopie is om de oorzaak van de klachten te vinden en zo mogelijk te behandelen. Verschillende aandoeningen zoals meniscusscheur, losse stukjes bot of kraakbeen, kruisbandenscheuren, kraakbeenbeschadigingen en slijmvliesontsteking kunnen direct gezien en meestal behandeld worden zonder het gewricht helemaal open te maken.

Bij een meniscusscheur wordt het gescheurde deel van de meniscus 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 artroscopie 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, met name instabiliteitsklachten, dan kan een operatie gedaan worden. Via een artroscopie 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 artroscopie behandeld worden. De revalidatie na een behandeling bij beschadigd kraakbeen duurt meestal langer.

Elleboogkrukken

Vóór de geplande operatie kunt u verzocht elleboogkrukken te halen en mee te nemen naar het ziekenhuis. Bij een Evean winkel kunt u twee elleboogkrukken lenen op vertoon van uw lidmaatschapsbewijs en legitimatiebewijs. Bij FIT Krommenie kunnen we u voor de operatie het kruklopen aanleren. Tevens krijgt u op dat moment uitleg over de ingreep en revalidatie na de operatie.

Fysiotherapie

Binnen drie dagen na de operatie start u met de behandeling. Na 1 à 2 dagen kunt u of uw fysiotherapeut het verband verwijderen. Als de fysiotherapeut dit doet, controleert hij de wondjes, kijkt de knie na en neemt hij het kruklopen nog even met u door. Tevens krijgt u advies/uitleg en oefeningen mee.

Zwelling en oefeningen

Er is na de operatie altijd wat zwelling. U kunt de eerste drie dagen na de operatie uw been hoog leggen. De zwelling verdwijnt meeste vanzelf binnen 6 weken. Soms kan de zwelling tot drie maanden aanhouden. U kunt het versnellen door rust, ijscompressen en strekoefeningen.

Pijnbestrijding

De eerste dagen na de operatie kan het operatiegebied pijnlijk zijn. De anesthesioloog heeft een recept voor pijnmedicatie voorgeschreven. Dit krijgt u mee bij ontslag. Deze medicatie gebruiken en in overleg met uw fysiotherapeut afbouwen.

Richtlijnen voor de eerste weken na de operatie

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. Heeft u een behandeling gehad vanwege beschadigd kraakbeen, dan zal de revalidatietijd langer zijn. 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 een 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. Gedurende de eerste twee weken na de operatie is het niet verstandig om zelf een auto of (brom)fiets te besturen i.v.m. verzekeringstechnische bepalingen. U mag beginnen met autorijden als u goed, volledig belast en zonder krukken kunt lopen.