

Nazorg na arthroscopie

Dagbehandeling / Kort Verblijf



Beter voor elkaar

Voor u ligt een folder over de nazorg na een arthroscopie, binnen een Dagbehandeling / Kort Verblijf.

Het is van belang dat u deze folder vooraf goed doorleest zodat u een beeld krijgt hoe de nazorg verloopt.

Wat is een arthroscopie?

Arthroscopie betekent in het gewricht kijken, meestal in de knie (soms ook in de schouder, elleboog, pols, de heup of in de enkel).

Verschillende structuren in de knie (zoals kraakbeen, binnenste of buitenste meniscus, voorste of achterste kruisband, binnenkant van het kapsel) en hun afwijkingen (zoals kraakbeenbeschadigingen, meniscusscheur, kruisbandscheur, kapselontsteking, losse stukjes bot of kraakbeen of meniscus) kunnen direct gezien worden zonder de knie open te snijden. Bij de meeste afwijkingen kan na het stellen van de diagnose meteen aansluitend een behandeling volgen.

Instructies na een arthroscopie

- Operatiesneetjes worden door de orthopedisch chirurg niet gehecht maar met een hechtpleister dichtgeplakt. Daar overheen komt een steriel gaas en een drukverband dat een week moet blijven zitten;
- Pijnstillers krijgt u vlak voor de operatie. Daarna kunt u thuis, gedurende de eerste paar dagen, zondig om de 6 uur twee Paracetamol tabletten van 500 mg innemen;
- Tijdens het rusten legt u uw been omhoog om zwelling te voorkomen;
- In de eerste week mag u de knie maximaal 45 graden buigen. Dit om te voorkomen dat de hechtpleisters los laten. Dit betekent dat u tijdens het lopen de knie niet volledig gestrekt hoeft te houden;
- Met traplopen mag u niet doorstappen, dit betekent:
- de trap op: eerst het goede been op de tree en vervolgens het geopereerde been ernaast zetten.
- de trap af: eerst het geopereerde been, dan het andere been ernaast zetten;
- Autorijden mag in overleg met de orthopeed na de eerste poliklinische controle;

- In de eerste week na de operatie mag u alleen kleine afstanden binnenshuis lopen om te voorkomen dat de knie dik wordt. Als de knie dik wordt kan het zijn dat u te veel gelopen heeft of de knie te veel gebogen heeft;
- Na de poliklinische controle mag u meer gaan lopen en de knie buigen op geleide van de pijn/zwelling;
- Krukken zijn gewoonlijk niet nodig;
- De enkel goed bewegen, de voet optrekken, dit om de kans op trombose zoveel mogelijk te beperken;
- U mag pas weer onder de douche als de wondjes dicht zijn, dit in verband met infectiegevaar bij een natte wond.

De nabehandeling / het oefenen

De nabehandeling bestaat uit oefenen (elk uur 5 minuten) volgens de instructies die u voor of na de ingreep van de fysiotherapeut of verpleegkundige heeft gekregen. Direct na de ingreep kunt u al starten met oefenen. Het gaat erom dat de bovenbeenspieren op de juiste wijze worden aangespannen met een gestrekt been (rechte knie) om te voorkomen dat de spieren in korte tijd verslappen. Er wordt gestart met de oefening waarbij u het been gestrekt moet heffen.

Dit houdt u 10 tellen vast en herhaalt u 10 maal met beide benen. U herhaalt dit 10 maal per dag of elk uur. De oefeningen kunnen liggend of zittend uitgevoerd worden. Als u de oefening met gemak kunt uitvoeren, kunt u de oefening verzwaren door een tasje met een gewichtje van 0,5–1 kilo aan de voet te hangen. Of u drukt zachtjes met de voet tegen de onderkant van een tafelblad aan. U doet hierbij hetzelfde aantal herhalingen en oefenmomenten zoals eerder beschreven.

Belangrijke aandachtspunten

- Fysiotherapie wordt niet voorgeschreven. Indien later blijkt dat fysiotherapie nodig is wordt dit bij de poliklinische controle door de orthopeed met u besproken;
- Poliklinische controle bij de orthopeed vindt ongeveer 1 week na de operatie plaats. Het drukverband wordt dan op de polikliniek verwijderd;
- Maximaal buigen van de knie, zoals hurken, dient men de eerste weken te beperken, omdat er anders veel spanning komt op de wondjes. Men zal vanzelf merken wanneer dat weer goed mogelijk is. Hetzelfde geldt voor knielen;
- In plaats van hurken en knielen is het beter om de geopereerde knie 90 graden te buigen en met de andere knie te knielen;
- Werkhervatting is afhankelijk van de aard van uw werk. Als de wondjes genezen zijn, ongeveer na 12 dagen, is er geen bezwaar tegen het hervatten van de werkzaamheden. Zwaar kniebelastende werkzaamheden, zoals werken op ladders, veel hurkend of knielend werk, kan na ongeveer 3 weken hervat worden. Intussen moet u dan wel doorgaan met regelmatig oefenen;
- U kunt weer beginnen met sporten nadat de wondjes genezen zijn. Sommige activiteiten zoals joggen, fietsen en zwemmen kunnen uiteraard eerder dan contactsporten zoals voetbal en volleybal. Hiermee kunt u na 2 maanden weer beginnen. Contactsporten hebben in het algemeen een verhoogd risico op knieblesures. De training moet weer geleidelijk opgebouwd worden na de operatie.

Als de knie dikker wordt, moet u het been hoog leggen. Activiteiten zoals lopen en traplopen kunt u het beste tijdelijk verminderen en vaker de spieroefeningen doen.

Als u vragen heeft, is het verstandig deze op te schrijven zodat u ze niet vergeet te stellen voor de operatie of tijdens uw polikliniekbezoek.

Tot slot

Mocht u nog vragen hebben dan zijn wij bereikbaar op onderstaande telefoonnummers.

Polikliniek Orthopedie

T 010 297 54 20

Polikliniek Fysiotherapie

T 010 297 54 80

Verpleegafdeling 4CJ: Dagbehandeling en Kort Verblijf

T 010 297 52 24



Ikazia Ziekenhuis
Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
www.ikazia.nl

Informatie na een orthopedische ingreep op de Dagbehandeling / Kort Verblijf
801080-NL / 2015-02