Kijkoperatie van de knie

(arthroscopie knie)

Orthopedie

DIJKLANDER ZIEKENHUIS

Kijkoperatie van de knie (Arthroscopie knie)

Adviezen vóór de arthroscopie

In deze voorlichtingsfolder geven wij u informatie over de arthroscopie van de knie. Mocht u na het lezen nog vragen hebben, stel ze dan gerust aan de behandelende arts, verpleegkundige of fysiotherapeut.

Binnenkort wordt u in het ziekenhuis verwacht voor een kijkoperatie van de knie. Gewoonlijk wordt de arthroscopie uitgevoerd in een dagbehandeling en mag u in de loop van de dag naar huis.

De operatie datum

U heeft van ons een datum gekregen waarop u geopereerd gaat worden. Donderdag of vrijdag in de week voor de operatie wordt u gebeld door de opnameplanner, dan hoort u hoe laat u wordt opgenomen. **Let op**: De datum en tijd zijn onder voorbehoud en kunnen **altijd**, zelfs op het laatste moment nog gewijzigd worden.

Het is verstandig om op deze dag een wijde broek, korte broek of rok aan te trekken, omdat u na de operatie een drukverband om de knie heeft.

Voor deze operatie zijn er twee mogelijkheden om te verdoven: algehele anesthesie (narcose) of plaatselijke verdoving (ruggenprik). De anesthesist bepaalt in overleg met u welke vorm van anesthesie wordt toegepast. Voor de operatie krijgt operatiekleding aan van het ziekenhuis. Uw eigen kleren worden voor u bewaard op de afdeling tot na de operatie.

Tijdens de operatie kan de orthopeed nauwkeurig de eventuele afwijking van de knie vaststellen en indien mogelijk wordt het letsel gelijktijdig verholpen.

Adviezen na de arthroscopie:

De verpleegkundige op de afdeling zal u na de operatie informatie geven over de volgende zaken:

- Het drukverband mag u na 24 uur verwijderen, tenzij nadrukkelijk anders vermeld tijdens de opname. Gebruik daarna alleen overdag de elastische kous tot de zwelling is afgenomen (de kous gaat dubbel om de knie met de rafelkant naar boven).
- De evt. aanwezige hechtpleisters moet u één week laten zitten.

Gebruik de eerste week de pijnmedicatie volgens voorschrift. Dan kunt u beter oefenen en lopen, wat uw herstel bevordert.

U krijgt uit het ziekenhuis mee:

- een elastische kous
- een telefonische afspraak met de orthopeed of een afspraak op de polikliniek. (Dit hangt af van de bevindingen bij de operatie).
- machtigingsformulier voor de fysio: u mag de eerstvolgende werkdag zelf een afspraak maken bij uw eigen fysiotherapeut.

Neem contact op met de afdeling Spoedeisende Hulp van het Dijklander ziekenhuis. (0229-257699)

- bij toenemende pijn in de kuit of bij forse hoofdpijnklachten na de ruggenprik
- Bij veel wondlekkage
- Als u koorts (>38,5 graden) krijgt

Autorijden

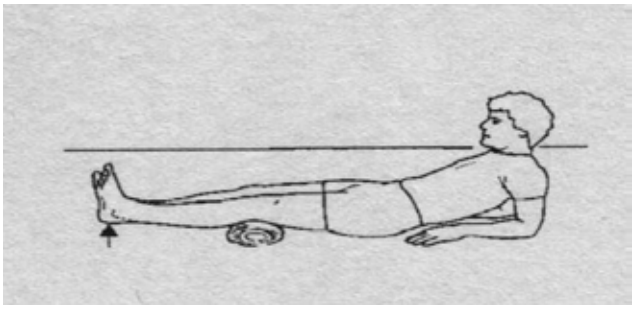
Maakt u gebruik van krukken dan mag u **niet zelf** een auto besturen. Wanneer u Oxycodon als pijnstilling gebruikt, mag u ook **niet** auto rijden.
Regel daarom tijdig vervoer!

Leefregels:

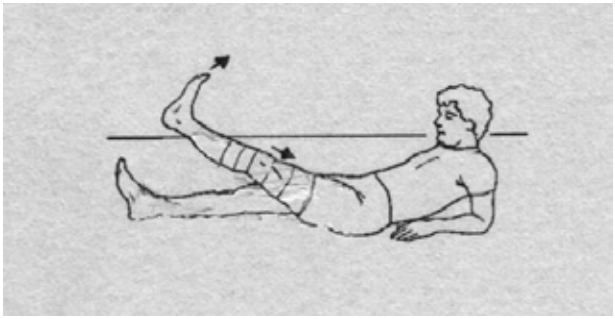
- In principe mag u de knie gewoon belasten, dus lopen zonder hulpmiddel; mocht dit door de pijn niet lukken dan kunt u krukken gebruiken. Ook kan de orthopeed dit voorschrijven, voor een bepaalde periode na de ingreep. Dit gebeurt dan op grond van bevindingen tijdens de operatie.
- Pijn, zwelling en/of stijfheid is na de operatie normaal. Geleidelijk wordt uw knie slanker en beter belastbaar. Als pijn en zwelling toenemen beperk dan het lopen en leg uw been regelmatig hoog.
- Doe regelmatig de twee oefeningen zoals vermeld op de volgende pagina. Deze zijn vooral gericht op de strekking van de knie; het buigen hoeft u minder te oefenen.
- Traplopen de eerste week zoals in de folder vermeld.
- Fietsen en autorijden, kunt u beter de eerste week vermijden.
- Afhankelijk van de aard van uw werk, kunt u na ongeveer één tot twee weken uw werkzaamheden hervatten.
- Afhankelijk van de ingreep, welke sport en de mate waarin u deze beoefent, kunt u over het algemeen na 4 tot 6 weken weer starten met een rustige opbouw van uw sportactiviteiten.

Vragen hierover kunt u stellen aan de orthopeed of fysiotherapeut.

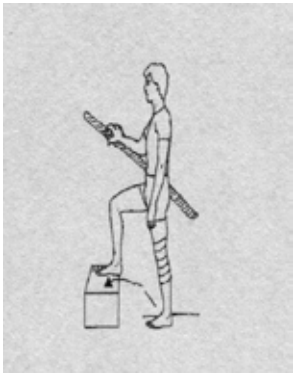
Oefenprogramma



1. Strekken van de knie met een steun onder de knie.



2. Aanspannen van de bovenbeenspieren, been heffen met volledig gestrekte knie



3. Trap oplopen 4. Trap aflopen

Bedrijfsarts

Indien er problemen zijn met werkhervatting kunt u na de operatie contact opnemen met de bedrijfsarts.

De bedrijfsarts kan informatie inwinnen bij uw specialist. Zo wordt duidelijk of u (tijdelijk) beperkingen heeft en zo ja, welke. Uw toestemming is daarvoor nodig.

Heeft u nog vragen?

Als u nog vragen heeft, neem dan contact op met uw behandelend arts.

Contact

Poli Hoorn: 0229-257821
dagelijks van 8.00 - 17.00 uur

Poli Purmerend: 0299-457132
dagelijks van 8.00 uur- 17.00 uur

Poli Enkhuizen: 0228-312345

Zie ook www.dijklander.nl
Algemene informatie over orthopedische aandoeningen kunt u vinden op internet bij www.orthopedie.nl; www.orthopeden.org; www.zorgvoorbeweging.nl; of www.patientenbelangen.nl;

Notities:

Locatie Enkhuizen
Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn
Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend
Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam
Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl

FLD-00710-NL 27-01-2026

DIJKLANDER ZIEKENHUIS