

Orthopedie

Oefeningen en adviezen na een kijkoperatie in de knie

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

Wilt u de folder liever digitaal lezen? Download de Behandelpad app via de App Store of Google Play. Zoek naar 'Behandelpad' en druk vervolgens op het betreffende item om deze te downloaden en te installeren. Open de app en kies 'Alrijne Voorlichter'. Selecteer de behandeling en voer uw datum van behandeling in (dit is later nog aan te passen). Druk op de knop 'Start' en alle voor u relevante informatie is direct zichtbaar op uw tijdlijn.

U heeft een kijkoperatie in uw knie (artroscopie) ondergaan. In deze folder staan adviezen en oefeningen beschreven voor de periode na uw ontslag uit het ziekenhuis. Het doel hiervan is een spoedig herstel te bevorderen.

Nazorg

U kunt het totale drukverband, inclusief de watten en het eventueel aanwezige gaasje, 24 uur na de ingreep verwijderen. Als het gaasje vastzit, kunt u dit met een heel klein beetje water zorgvuldig losweken (dus niet lostrekken!).

Indien er hechtpleisters (zwaluwstaartjes) op de wondjes zitten, kunt u deze na 5 - 7 dagen verwijderen. Zijn de pleisters vastgeplakt, week ze dan met een beetje water los. U kunt de pleisters ook laten zitten tot de eerstvolgende nacontrole.

Adviezen

Voor een voorspoedig herstel van uw knie is het belangrijk dat u de eerste twee weken na de operatie onderstaande adviezen opvolgt:

- Het is goed om regelmatig een stukje te lopen. Steeds een klein stukje is beter dan lang achter elkaar. Lopen zal de eerste dagen nog wat moeilijk gaan, geleidelijk wordt dit steeds beter. Probeer wel zo normaal mogelijk te lopen.
- Het is in principe niet nodig om met krukken te lopen, als u dat voor de operatie ook niet deed, tenzij de arts anders heeft voorgeschreven. Als het belasten van het been de eerste dagen zo pijnlijk is dat u ondersteuning nodig heeft, kunt u gebruik maken van krukken. Probeer het gebruik ervan zo snel mogelijk af te bouwen.
- Wanneer u zit, kunt u uw geopereerde been het beste gestrekt en wat hoger laten rusten op een stoel of krukje.
- Voorkom zware belasting van uw geopereerde been. Dit betekent zo min mogelijk trappen lopen en bukken.
- De eerste vijf dagen na de operatie mogen de wondjes niet nat worden. Alleen als u een vastzittend gaasje wilt losweken, zoals hierboven beschreven, mag het wondje even nat worden. Als u uw knie heel goed afschermt, kunt u douchen.
- Bij zwelling is het raadzaam de knie te koelen met ijspakkingen. Leg deze ijspakkingen niet op de blote huid, maar wikkel ze in een hand- of theedoek. Koel niet langer dan 15-20 minuten achter elkaar.
- Als u een staand of lopend beroep heeft, kunt u tot aan de controleafspraak op de polikliniek beter nog niet werken.
- Wij adviseren u de eerste week na de operatie nog niet te fietsen en auto te rijden. Indien u voelt dat het weer gaat, kunt u het voorzichtig proberen. NB: Uw rijbewijs is alleen geldig als u lichamelijk in

staat bent uw auto ' op normale wijze' te besturen.

Filmpje

Op onze website www.alrijne.nl/orthopedie vindt u een filmpje waarin alle adviezen en oefeningen na een kijkoperatie in de knie worden opgesomd. U vindt het filmpje onder het kopje ' Oefeningen na een operatie'.

Oefeningen

Wij adviseren u de hierna volgende oefeningen gedurende de eerste twee weken na de operatie te doen. Probeer u iedere oefening minimaal 3 keer en maximaal 6 keer per dag te doen en herhaal iedere oefening steeds tien keer. Als u hier veel moeite mee heeft, herhaal dan niet tien keer, maar begin dan met 5 herhalingen en breid dit uit, naarmate het beter gaat.

Oefening verzwaren

Als u uw been erg gemakkelijk omhoog houdt, maak dan de oefening zwaarder. Til bijvoorbeeld uw been 10 cm hoger op tijdens de oefening of hang een tasje (met een gewicht) aan uw voet. Tot aan de eerste controle mag het gewicht niet meer dan twee kilogram zijn.



Uitgangspositie (zie illustratie): U zit rechtop op een stoel met uw geopereerde been recht naar voren. Houd uw knie goed recht tijdens de eerste drie volgende oefeningen.

Oefening 1:

Uw bovenbeen aanspannen en uw voet ' optrekken' zodat uw tenen omhoog wijzen; tien tellen hoog houden... en weer terug.

Oefening 2:

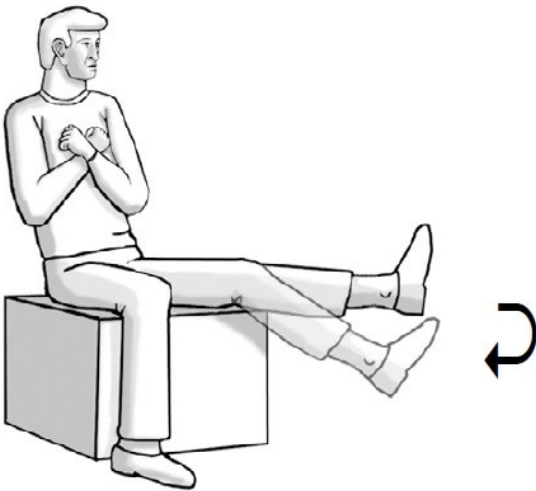
U draait uw been ongeveer 30° naar buiten, zodat uw been nog wel gestrekt naar voren is, maar de tenen een beetje naar buiten wijzen; tien tellen hoog houden... en weer terug.

Oefening 3

U draait uw been ongeveer 20° naar binnen, zodat uw been nog wel gestrekt naar voren is, maar de tenen een beetje naar binnen wijzen; tien tellen hoog houden... en weer terug.

Oefening 4:

U buigt uw knie tot de pijngrens, tien tellen zo houden... en weer strekken.



Oefeningen na hechten van de meniscus of microfracturering

Wanneer de meniscus gehecht is en/ of er microfracturering heeft plaatsgevonden, wijkt de nabehandeling iets af.

Meniscushechting

Bij een meniscushechting geldt vaak een bewegingsbeperking en moet u met krukken lopen. De arts zal duidelijk aangeven aan welke regels u zich dient te houden en voor hoe lang.

Microfracturering

Bij schade aan het kraakbeen kan het zijn dat de arts microfracturering (opboren van kraakbeen, waardoor zich littekenweefsel op het kale bot gaat vormen) heeft toegepast. In dat geval mag u het geopereerde been 6 weken niet belasten en moet u met 2 krukken lopen. De oefeningen kunt u doorgaans wel uitvoeren.

Fysiotherapie

Fysiotherapeutische nabehandeling is in de meeste gevallen niet noodzakelijk. U kunt echter altijd een fysiotherapeut raadplegen wanneer u daar behoefte aan heeft (een verwijzing is niet meer nodig). Dit kunt u ook bespreken op de controle afspraak. Vergeet niet bij uw zorgverzekeraar na te vragen in hoeverre fysiotherapie bij u vergoed wordt.

Als er letsel is vastgesteld aan uw voorste kruisband, adviseren wij u om gedurende 8 tot 12 weken intensief te oefenen onder leiding van een fysiotherapeut. Als er daarna nog instabiliteitsklachten bestaan, kan worden overwogen om een vervangingsoperatie van de voorste kruisband uit te laten voeren.

Complicaties

Complicaties komen zelden voor. Nabloedingen en infectie kunnen soms voorkomen. Andere complicaties kunnen zijn: trombose, vaatletsel of zenuwletsel. Bij aanhoudend bloeden en/of toename van pijn en koorts neemt u contact op met de polikliniek.

Restklachten

Met name als er bij de artroscopie slijtage van het kraakbeen (artrose) is vastgesteld, is het mogelijk dat u na de operatie nog klachten van de knie blijft houden. De knie kan dan zeker 6 weken dik en pijnlijk zijn. Meestal verbeteren de klachten daarna alsnog. Als de klachten toch hinderlijk blijven, kan een vervolgbehandeling noodzakelijk zijn.

Tot slot

Denkt u eraan bij ieder bezoek aan het ziekenhuis een geldig legitimatiebewijs (paspoort, identiteitsbewijs, rijbewijs) en uw zorgverzekeringspas mee te nemen. Zijn uw gegevens (verzekering, huisarts etc.) gewijzigd, meldt u dit dan bij de patiëntenregistratie in de hal van het ziekenhuis.

Vragen

Deze folder is niet ter vervanging, maar ter ondersteuning van de mondelinge informatie die u heeft gehad en het filmpje dat u heeft gezien. Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel ze dan gerust. De arts of verpleegkundige wil ze graag beantwoorden. Vragen over de oefeningen kunt u stellen aan de fysiotherapeut.

Polikliniek Orthopedie

De polikliniek Orthopedie in Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn heeft routenummer 46 en is telefonisch te bereiken van maandag tot en met vrijdag via 0172 46 7059 tussen 8.30 en 16.30 uur.

De polikliniek Orthopedie in Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp heeft routenummer 22 en is telefonisch te bereiken van maandag tot en met vrijdag via 071 582 8059 tussen 8.30 en 16.30 uur.

De polikliniek Orthopedie in Alrijne Ziekenhuis Leiden heeft routenummer 33 en is telefonisch te bereiken van maandag tot en met vrijdag via 071 517 8122.

Afdeling Fysiotherapie

De afdeling fysiotherapie in Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp heeft routenummer 561 en is telefonisch te bereiken van maandag tot en met vrijdag via 071 582 8022.

De afdeling fysiotherapie in Alrijne Ziekenhuis Leiden heeft routenummer 6 en is telefonisch te bereiken van maandag tot en met vrijdag via 071 517 8040.

Spoedeisende Hulp

Bij spoedeisende vragen buiten de openingstijden van de polikliniek kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp (SEH) in Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp: 071 582 8905. Vermeld hierbij bij welke arts u onder behandeling bent.