

Orthopedie

Kijkoperatie van de enkel

Arthroscopie

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
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

Uw orthopedisch chirurg heeft u geadviseerd om een kijkoperatie (arthroscopie) van de enkel te ondergaan. In deze folder krijgt u informatie over de mogelijkheden van een kijkoperatie, de voorbereiding op de operatie, de operatie zelf en de nabehandeling. Arthroscopie betekent: kijken in het gewricht. Dit is meestal de knie, soms de schouder, de enkel en af en toe de elleboog en de heup.

Kijken in het gewricht

Vrijwel altijd wordt via een kijkoperatie een behandeling uitgevoerd. Bij kijkoperaties is het herstel over het algemeen vlot. Losse stukjes kraakbeen, bot of botuitsteeksels kunnen door middel van een arthroscopie worden verwijderd. Kleine kraakbeendefecten kunnen worden behandeld.

Belangrijk!

U moet op de dag van de kijkoperatie twee krukken meenemen. Deze kunt u huren bij een thuiszorgwinkel.

Soort verdoving (= anesthesie)

De operatie vindt in principe plaats met verdoving door middel van een ruggenprik. Dit kan worden gecombineerd met een slaapmiddel, waardoor u weinig of niets van de operatie merkt. U bent voor de operatie op het spreekuur van de anesthesioloog geweest. Deze heeft de soort verdoving met u besproken.

De operatie

Als u dit wilt, kunt u via een beeldscherm meekijken met de operatie. Er wordt een dun kijkertje (arthroscoop) via een klein (1 cm) sneetje aan de zijkant van de enkel ingebracht. De kijker wordt aangesloten op een videocamera die verbonden is met een beeldscherm. De kijker wordt tevens aangesloten op een lichtkabel waardoor de binnenkant van het gewricht goed verlicht wordt. Via een aparte aan- en afvoeropening wordt het gewricht voortdurend gespoeld met een zout wateroplossing. Tijdens de operatie kan een tangetje of schaartje via een ander sneetje in het gewricht worden gebracht om de ingreep uit te voeren. De operatiesneetjes worden gehecht en afgedekt met gaas en drukverband.

Nabehandeling

De pijn kan nog een paar dagen aanhouden. Eventueel kunt u hiervoor de medicatie innemen die is voorgeschreven. Daarnaast mag u zo nodig paracetamol innemen tot maximaal 8 tabletten van 500 mg per 24 uur. Indien u een drukverband heeft gekregen, mag u deze na 24 uur, inclusief watten en eventueel gaasjes afdoen. Wanneer u deze heeft verwijderd, kunnen er nog hechtpleisters en/of hechtdraadjes te zien zijn. Deze laat u zitten. De eerste vijf dagen moet u de wond droog houden, daarna mag u weer douchen. Indien de hechtpleisters nog niet zijn losgelaten, kunt u deze na twee weken zelf verwijderen. Soms worden er ook hechtingen gebruikt. Deze lossen vanzelf op en hoeven niet verwijderd te worden.

Bewegen en belasten

In de meeste gevallen mag u na de operatie de geopereerde enkel belasten. De behandelend arts adviseert u meestal om tijdelijk krukken te gebruiken. De eerste drie tot vijf dagen na de kijkoperatie loopt u met twee krukken. U mag het been wel belasten. Let erop dat u 'zo normaal mogelijk' probeert te lopen. Na 3 tot 5 dagen mag u met één kruk gaan lopen. Deze kruk heeft u aan de kant van het niet-geopereerde been. U vindt een instructie hoe te lopen met elleboogkrukken op pagina 5. Wij raden u aan dit voorafgaande aan de operatie thuis te oefenen. U mag de enkel gewoon op en neer bewegen. Vanaf zes dagen na de operatie mag u zonder krukken lopen.

De eerste dagen mag u wel regelmatig bewegen, maar niet te lang achter elkaar staan of lopen. De eerste twee weken mag u niet fietsen en/of sporten. Verder zijn er geen beperkingen. Na een week start u de behandeling bij de fysiotherapeut. Deze zal u begeleiden in het hervatten van bijvoorbeeld sportactiviteiten en werk. Autorijden mag weer als u geen krukken meer gebruikt en mits u adequaat kunt reageren op het verkeer.

Soms wijkt de nabehandeling af en mag u de geopereerde enkel de eerste weken niet of minder belasten. Dit is afhankelijk van de soort ingreep van de enkel. In dat geval zal de arts u hierover inlichten en instructies meegeven.

Afspraak voor nacontrole

Voor u is een afspraak voor nacontrole gemaakt. Deze staat op de afsprakenkaart die u bij ontslag ontvangt. Heeft u nog vragen naar aanleiding van de ingreep, dan kunt u deze tijdens het controle bezoek bespreken met uw behandeld arts.

Werkhervatting

Het moment waarop u weer kunt werken is afhankelijk van de aard van de ingreep en het soort werk dat u doet. Dit gaat in overleg met de bedrijfsarts. Sporthervatting hangt af van het type sport. Het is niet verstandig contactsporten binnen een maand te hervatten. Zwelling van de enkel/het gewricht als reactie op activiteit is een sein dat u het wat rustiger aan moet doen.

Complicaties

Bij elke operatie kunnen complicaties optreden. Bij een arthroscopie komt dit gelukkig zelden voor. De kans op één van de onderstaande complicaties bedraagt ongeveer 1%.

Complicaties kunnen zijn:

- langdurige en forse zwelling,
- bloeding in de enkel,
- infectie (zelden),
- zenuwletsel (dove of tintelende plekken op de voet),
- trombosebeen (1 – 2 %). Er is dan een bloedstolsel gevormd dat een ader in het been verstoppt. Ter voorkoming hiervan wordt een heparine-injectie toegediend.

Neemt u contact op met de polikliniek Orthopedie als:

- de wond blijft bloeden;
- de hele enkel dik wordt en/of meer pijn gaat doen;
- u niet meer op het been kunt staan, terwijl dit daarvoor goed mogelijk was;
- u heftige pijn in de kuit ontwikkelt.

Belast lopen met elleboogkrukken

De elleboogkrukken kunt u halen bij de thuiszorgwinkel.

Het instellen van de elleboogkrukken

- Ga rechtop staan en laat de armen ontspannen langs het lichaam hangen
- Stel de krukken zo in dat de handsteunen ter hoogte van de polsen zijn
- Stel de hoogte van de manchet zo in dat de bovenrand van de manchet zich ongeveer 5 cm onder de elleboog bevindt.

Algemene adviezen

- Controleer de krukken op mankementen aan bijvoorbeeld de dop en de handvatten.
- Loop alleen met stevige schoenen.
- Let op dat er geen gladde natte vloeren zijn.
- Wanneer iemand u helpt tijdens het lopen, moet diegene aan de zijde van het goede been staan.
- Probeer zo normaal mogelijk te lopen.

Belast lopen met krukken

- Pak in elke hand een kruk vast.
- Ga rechtop staan en steun op beide benen.
- Zet beide krukken tegelijk naar voren, zodat de krukken op één lijn komen te staan.
- Plaats uw geopereerde been tussen de beide krukken, en stap vervolgens met uw niet geopereerde been naast of voorbij uw geopereerde been.
- Herhaal de voorgaande handeling.

Trap op lopen met krukken

- Ga zo dicht mogelijk bij de trapleuning staan.
- Houd met 1 hand de trapleuning vast en neem de beide krukken in de andere hand.
- Plaats als eerste het niet geopereerde been op de volgende trede.
- Plaats vervolgens het geopereerde been en de kruk er naast.

Trap af lopen met krukken

- Houd met één hand de trapleuning vast en neem de beide krukken in de andere hand.
- Plaats als eerste het geopereerde been samen met de kruk één trede lager.
- Zet nu het niet geopereerde been ernaast.

De eerste drie dagen na de kijkoperatie loopt u met twee krukken. Het been mag zoveel mogelijk belast

worden. Let erop dat u ' zo normaal mogelijk' probeert te lopen. Na 3 tot 5 dagen mag u met één kruk gaan lopen. Deze kruk heeft u aan de kant van het niet geopereerde been. Vanaf zes dagen na de operatie mag u zonder krukken lopen.

Verhindering

Mocht u verhinderd zijn voor een afspraak, wilt u dit dan tijdig doorgeven? Het telefoonnummer vindt u aan het eind van deze folder. Als u niet tijdig afbelt, zijn wij genoodzaakt de tijd die voor u is gereserveerd in rekening te brengen. U ontvangt hiervoor een nota van het ziekenhuis.

Tot slot

Denkt u 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, geeft u dit dan door aan de Patiëntenregistratie in de centrale hal van het ziekenhuis.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u deze stellen aan de medewerker van de polikliniek Orthopedie of de verpleegkundige op de afdeling of aan de behandelend arts.

Telefoonnummers:

Van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 16.30 uur kunt u contact opnemen met:

Polikliniek Orthopedie

- Alrijne Ziekenhuis Leiden: 071 517 8122
- Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp: 071 582 8059
- Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn: 0172 467 059

Verpleegafdeling Orthopedie

- Alrijne Ziekenhuis Leiden: 071 517 8970