

## Instructies na een kijkoperatie in de knie

### Arthroscopie

#### Inleiding

Er is bij u een kijkoperatie in de knie (arthroscopie) uitgevoerd.

In deze folder krijgt u adviezen en informatie over de nabehandeling na een kijkoperatie in de knie.

#### Uit bed

Als na de verdoving het volledige gevoel in uw geopereerde been terug is (u kunt uw voet op en neer te bewegen, uw knie buigen en uw been gestrekt op te tillen) of u weer fit voelt na het uitwerken van de narcose, kunt u starten met de oefeningen. De eerste keer gaat u onder begeleiding van de verpleegkundige uit bed.

#### Lopen

Na de operatie mag het geopereerde been in principe volledig belast worden. Het is verstandig om, voordat u gaat lopen, eerst steun op het geopereerde been te nemen.

Geeft dit geen klachten, dan kunt u voorzichtig de eerste passen zetten.

Bij het lopen is het belangrijk dat u de voet goed afwikkelt en de knie buigt en strekt. Heeft u teveel klachten, dan kunt het been (deels) ontlasten door gebruik te maken van krukken. Zorg ervoor dat u goede schoenen draagt.

#### Traplopen

Voor het traplopen gelden de volgende adviezen:

- Ontlast vlak na de operatie uw been door bij het traplopen nog niet door te stappen, maar bij te zetten;
- Zet bij het oplopen van de trap eerst uw gezonde been op de trede, en daarna zet u het geopereerde been op dezelfde trede bij;
- Bij het aflopen van de trap zet u eerst uw geopereerde been naar beneden, en daarna zet u het gezonde been bij.

#### Pijnbestrijding

Bij pijnklachten kunt u de voorgeschreven medicatie innemen.

Recept: *ja / nee*

Locatie: *politheek MST / eigen apotheek*

#### Wondverzorging

U mag 24/48 uur na de operatie het drukverband verwijderen en douchen. Eventuele hechtstrips moet u de 1<sup>e</sup> 12 dagen laten zitten waarna u deze zelf mag verwijderen.

#### Leefregels

Na een kijkoperatie in de knie gelden de volgende leefregels:

- Neem de eerste dagen na de operatie voldoende rust. Loop niet te veel en sta niet te lang
- Wordt uw knie dikker of krijgt u meer pijn, oefen dan rustiger en loop minder
- Leg uw been eventueel hoog als u zit
- Voelt uw knie warm, dan kunt u uw knie koelen met ijs of een coldpack. Koel nooit rechtstreeks op de huid, maar gebruik een tussenlaag (bijvoorbeeld een handdoek) en koel 20 - 30 minuten

#### Nazorg

- Na ongeveer 10 -14 dagen wordt u gebeld door de wondverpleegkundige. Daar krijgt u instructies over het verdere verloop van de behandeling.
- Wanneer u beperkt wordt in het bewegen, onzeker bent in het bewegen en/of begeleiding nodig hebt in het opstarten van uw sportactiviteiten, kunt u altijd contact opnemen met een (sport) fysiotherapeut in uw buurt. Bent u niet bekend bij een fysiotherapeut? Kijk dan op [www.defysiotherapeut.com](http://www.defysiotherapeut.com) om de juiste (sport) fysiotherapeut te vinden.

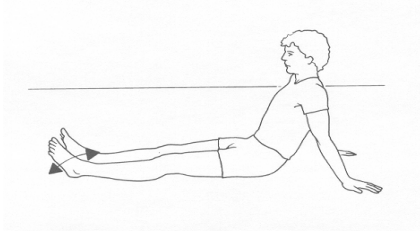
## Oefeningen

Om de doorbloeding te stimuleren en stijfheid van het kniegewricht te verminderen, zijn een aantal oefeningen van belang in de eerste fase van uw herstel. Met deze oefeningen mag u direct beginnen en u mag stoppen wanneer uw knie weer beweegt zoals u gewend bent.

Wij adviseren u om elke oefening tien keer te herhalen, vier tot zes keer per dag op geleide van pijn/weefselreactie.

### ■ Oefening 1

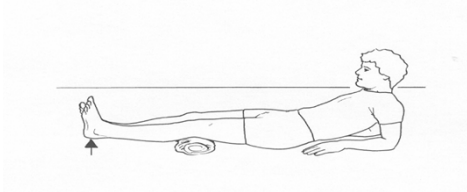
Ga zitten of liggen met uw benen gestrekt. Trek uw voeten eerst zo ver mogelijk naar u toe en strek uw voeten daarna zo ver mogelijk van u af. Hou uw hielen hierbij op de grond. Doe de oefening in een rustig tempo.



### ■ Oefening 2

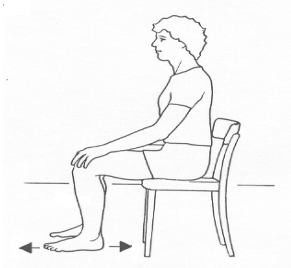
Ga zitten of liggen met een rolletje onder de knie.

Strek uw knie zover mogelijk en trek uw voet naar u toe. Hou vijf tellen vast en ga langzaam terug.



### ■ Oefening 3

Ga voor in een stoel zitten en leg, op een gladde vloer, een washandje onder de voet van het geopereerde been. Schuif uw voet zo ver mogelijk naar achteren (knie buigen), hou dit vijf seconden vast. Schuif uw voet vervolgens zover mogelijk naar voren (knie strekken) en hou dit wederom vijf seconden vast.



## Belangrijke contactgegevens.

Afhankelijk, door welke specialist u bent geopereerd:

■ Secretariaat Orthopedie, route C11, locatie Enschede tel: (053) 487 27 40

■ Secretariaat Chirurgie, route B11, locatie Enschede, tel : (053) 487 34 40

*Bij spoed buiten kantooruren kunt u contact opnemen met het algemene nummer van het ziekenhuis (053-4872000), de receptionist(e) zal u doorverbinden met de dienstdoende arts.*

## Tenslotte

Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de behandelend arts of verpleegkundige dan om nadere uitleg.