

### Hoe kunt u het beste zitten en slapen?

- Eventueel mag u de eerste nacht met het been op een kussen steunen. Leg nooit kussentjes of steuntjes in de knieholte. Dit geeft kans op trombose.
- Zitten gaat het best met het been gestrekt (bijvoorbeeld op de bank). Laat het been niet naar beneden "afhangen".

### Wat mag u binnenkort wèl en wat niet?

- Bij het eerste controlebezoek krijgt u nadere instructies en adviezen voor oefeningen. U hoort dan ook of fysiotherapie voor u noodzakelijk is.
- De tweede dag na de operatie mag het verband worden verwijderd en plakt u pleisters op de wondjes. Vervang een natte pleister door een droge. Alleen overdag doet u de elastische kous om de enkel.
- Ga de eerste week niet in een ligbad om te voorkomen dat de wondjes nat worden en gaan ontsteken.
- U mag de eerste week geen auto besturen!!

### Pijn en zwelling

Om pijn en zwelling te bestrijden neemt u op de avond na de operatie 1 tablet Meloxicam (= Movicox) 7,5 mg. Eventueel neemt u de volgende dag nog één tablet. Overleg bij maagklachten met uw huisarts of neem in plaats hiervan het middel paracetamol. Dit kunt u zonder recept bij de drogist op apothek kopen.

### De nacontrole.

Er wordt een controleafspraak voor de polikliniek gemaakt voor ongeveer 10 dagen na de ingreep.

### Welke afwijkingen zijn tijdens de operatie gevonden?

**Bij de operatie zijn de aangekruiste afwijkingen bij u gevonden:**

- Geen afwijkingen in het gewricht.
- Slijmvlies irritatie en/of inklemming.
- Beschadiging van het gewrichtskraakbeen.
- Losse kraakbeen stukjes.
- Beschadiging van een enkelband.
- Botaangroeisels.
- .....

### Heeft u nog vragen?

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, dan kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de poli Orthopedie, telefoon: 0495 - 57 21 61.

Buiten kantooruren kunt u voor vragen terecht bij de afdeling Spoedeisende Hulp, telefoon: 0495 - 57 26 10.



# Instructies na een inkijk-operatie van de enkel

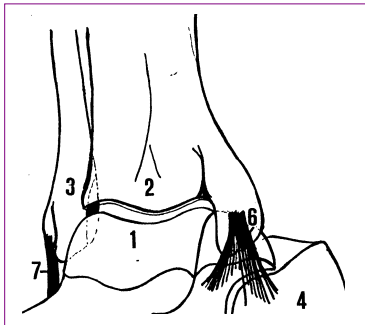
Poli Orthopedie  
Route 16

**Er is bij u een inkijkoperatie (arthroscopie) van de enkel verricht. In de folder "Inkijkoperatie van de enkel" heeft u uitleg gekregen over deze operatie. De arts zal u bij het controlebezoek uitleggen wat er precies is gedaan en wat dat voor u betekent.**

**Deze folder geeft u nadere informatie over de eerste periode na de ingreep.**

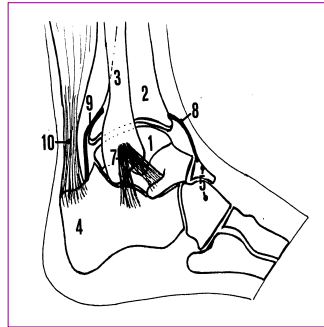
## De anatomie van de enkel.

### Vooraanzicht linker enkel



- |                        |                            |
|------------------------|----------------------------|
| 1. Bovenste sprongbeen | 6. Binnenste enkelband     |
| 2. Scheenbeen          | 7. Buitenste enkelband     |
| 3. Kuitbeen            | 8. Voorste gewrichtskapsel |
| 4. Hielbeen            | 9. Achterste gewrichtsbeen |
| 5. Voetwortelbeenderen | 10. Achillespees           |

### Zijaanzicht linker enkel



## Welke behandelingen zijn mogelijk?

### Bij kraakbeen beschadigingen

Indien de huid wordt beschadigd, groeit deze weer zelf aan en vormt vaak een litteken. Kraakbeen kan dat niet. Beschadigingen in kraakbeen genezen dus ook niet vanzelf. Dat geldt dus ook voor het kraakbeen in de enkel. Indien er grote kraakbeenbeschadigingen worden vastgesteld, zal de specialist proberen deze onregelmatigheden wat gladder te maken. Ook zal hij eventuele losse stukjes kraakbeen uit het gewricht verwijderen. Losse stukjes kraakbeen kunnen anders bij het bewegen bekneld raken en dan nog meer schade aanrichten.

### Bij slijmvlies beknelling

Soms is er sprake van overmatig gezwollen slijmvlies. Ook dit slijmvlies kan bekneld raken en pijnklachten geven. Indien er inklemmend slijmvlies wordt gezien, zal dit teveel aan slijmvlies worden verwijderd.

### Bij botaangroei (osteofyten)

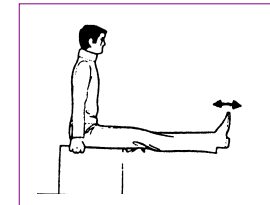
Indien er goedaardige botwoekeringen worden vastgesteld, worden deze afgeslepen.

## Hoe kunt u klachten na de operatie beperken?

Het is zeer belangrijk dat u zich aan de onderstaande instructies houdt. Op die manier kunt u de klachten na de operatie beperken.

### De eerste drie dagen na de operatie

- Omdat bij de operatie het gewricht schoon wordt gespoeld, kan er ná de operatie nog wat vocht uit de wondjes voor op de enkel komen.
- Laat het drukverband zitten.
- Houdt het been hoog, bijvoorbeeld op een kussen. U mag de voet nog niet belasten. De arts heeft u verteld wanneer u weer mag gaan lopen, meestal de 3e dag na de operatie. Gebruik de krukken om mee te "hinken". Beperk het lopen tot eten, wassen en toiletbezoek.
- Regelmatig oefenen is noodzakelijk! Oefen overdag elke twee uur de enkel en onderbeenspieren (zie tekening).



Ga met een gestrekte knie zitten en probeer de tenen zover naar uw neus te trekken dat de enkel haaks (90°) op het onderbeen komt. U voelt de spieren van het onderbeen aanspannen. Houdt dit 4 tellen vol en neem dan weer rust. Probeer hierna de tenen zover mogelijk van uw neus af te duwen. Houdt dit weer 4 tellen vol en neem dan weer rust. Herhaal deze buig-en strekoefening 10 keer.