

Span de spieren weer 4 tellen aan door de knie te strekken. Herhaal dit weer 10 keer en neem dan rust. Tijdens de operatie wordt beoordeeld of fysiotherapie voor u wenselijk is. U krijgt in dat geval direct een aanvraagformulier voor fysiotherapie mee.

Hoe mag u 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 na deze twee dagen?

- De tweede dag na de operatie mag u zelf het verband verwijderen en pleisters over de wondjes plakken. Draag alleen overdag de elastische kous.
- Laat na 2 dagen de krukken weg.
- U mag dan gewoon douchen maar de eerste week nog niet in bad.
- U mag het been normaal belasten en buigen tot de pijngrens.

Het eerste controlebezoek

- U krijgt nadere instructies en adviezen voor oefeningen, werk en/of sport.
- 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 drogist of apotheek kopen.

De nacontrole.

Er wordt een controleafspraak voor de polikliniek gemaakt.

Welke afwijkingen zijn tijdens de operatie gevonden?

Bij de operatie zijn de aangekruiste afwijkingen bij u gevonden:

- Geen afwijkingen in het gewricht.
- Slijmvliesirritatie.
- Beschadiging van het gewrichtskraakbeen aan de binnenzijde.
- Beschadiging van het gewrichtskraakbeen aan de buitenzijde.
- Beschadiging van het kraakbeen van de knieschijf.
- Gescheurde binnenmeniscus.
- Gescheurde buitenmeniscus.
- Gescheurde voorste kruisband.
-

Heeft u nog vragen?

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

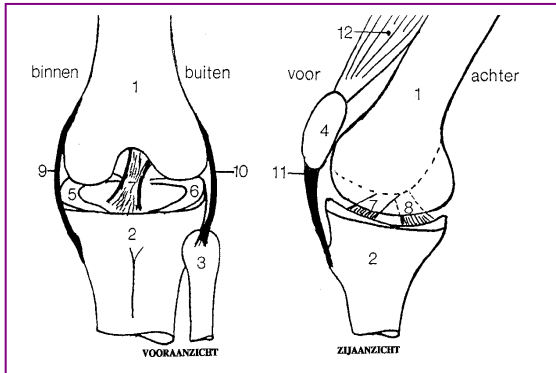
Buiten kantooruren kunt u voor vragen terecht bij de afdeling Spoedeisende Hulp, telefoon: 0495 - 57 26 10.

Instructies na een inkijkoperatie van de knie

Poli Orthopedie
Route 16

Er is bij u een inkijkoperatie (arthroscopie) van de knie verricht. In de folder "Inkijkoperatie van de knie" 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.

De anatomie van de knie.



Tekening linker knie

- | | |
|--------------------|------------------------|
| 1. Bovenbeen | 7. Voorste kruisband |
| 2. Scheenbeen | 8. Achterste kruisband |
| 3. Kuitbeen | 9. Binnenste knieband |
| 4. Knieschijf | 10. Buitenste knieband |
| 5. Binnen meniscus | 11. Kniepees |
| 6. Buiten meniscus | 12. Bovenbeenspier |

De knie vormt een scharnier tussen het bovenbeen en het scheenbeen. De knieschijf beweegt voorlangs het bovenbeen als de bovenbeenspier aanspant. Als verende laag zijn het bovenbeen, scheenbeen en knieschijf bekleed met een laagje kraakbeen.

In de knie zit zowel aan de binnenzijde als aan de buitenzijde een meniscus. Deze hebben de vorm van een halve maan. Ze zijn ook gemaakt van kraakbeen. Ze dienen als schokbrekers en als opvulstukken tussen het bovenbeen en scheenbeen.

De binnenste en buitenste knieband zorgen samen met de beide kruisbanden dat het kniescharnier bij het gebruik niet rammelt of schuift.

Welke behandelingen zijn mogelijk?

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 van de meniscus en het kraakbeen van het bovenbeen, het scheenbeen en de knieschijf.

De specialist zal dus meestal de eventueel gescheurde stukken van de meniscus weg halen, om te voorkomen dat er nog meer schade aan de knie ontstaat. Omdat de losse stukken kraakbeen niet meer klem komen te zitten, zullen uw klachten verminderen. De meniscus zelf groeit niet meer aan.

Ook eventuele beschadigingen aan het kraakbeen van bovenbeen, scheenbeen of knieschijf groeien niet meer aan. De specialist zal bij grote beschadigingen proberen deze onregelmatigheden wat gladder te maken. Omdat bij de kijkoperatie de knie altijd goed wordt schoongespoeld zullen uw klachten meestal verminderen.

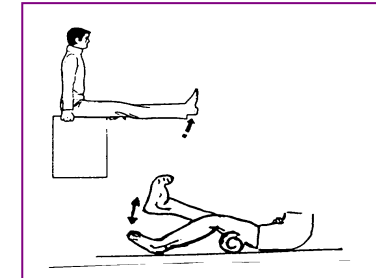
Ook een kruisbandscheur kan niet worden verholpen. Ook dit letsel geneest nooit spontaan. Een goede spierconditie kan de gevolgen van een kapotte kruisband meestal beperken. Soms is echter een extra operatie nodig.

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 twee 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 knie komen.
- Laat het drukverband zitten.
- U mag de knie volledig belasten, maar loop met een gestrekt been.
- Beperk het lopen tot binnenshuis. Gebruik de krukken alleen voor het evenwicht, maar niet om mee te "hinken".



- Regelmatig oefenen is noodzakelijk! Oefen overdag elke twee uur de bovenbeenspieren Buig de knie nog niet meer dan 45 graden.
- Ga op een stoel of tafel zitten en probeer het been zo gestrekt mogelijk van de onderlaag op te tillen. U voelt de spieren van het bovenbeen aanspannen. Houdt de spier 4 tellen aangespannen en neem dan weer rust. Herhaal dit 10 keer.

Ook mag u in plaats van het zitten op een stoel, op de grond gaan zitten. Leg dan tijdens het oefenen een opgerolde handdoek onder het bovenbeen (niet in de knieholte).