

Behandeling

Kijkoperatie van een gewricht (arthroscopie)

Met een arthroscopie (kijkoperatie) kan de arts op een eenvoudige manier een gewricht van binnen controleren op beschadigingen. Meestal kan een eventuele behandeling meteen plaatsvinden.

Een sportongeval, verkeersongeval, of soms alleen maar een kleine verdraaiing, kan een beschadiging veroorzaken van een gewricht zoals de schouder, enkel, elleboog, pols of knie. Met bijvoorbeeld een röntgenfoto is het letsel niet altijd te zien. Een arthroscopie kan dan uitkomst bieden.

Het voordeel van een kijkoperatie is dat het herstel meestal heel snel gaat. En u mag het gewricht na de operatie bijna altijd meteen weer volledig belasten.

(073) 553 60 50

Maandag t/m vrijdag 8.00-16.30 uur

Stuur een bericht (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/contact-orthopedie>)

Hoe verloopt de behandeling?

Hier vindt u alle belangrijke informatie over uw behandeling

Vorbereiding

Hoe bereidt u zich voor?

Informatiefolders voorbereiding dagopname en operatie of onderzoek

Het is belangrijk dat u zich goed voorbereidt:

- Lees daarom de informatie: 'Anesthesie en voorbereiding op een operatie of onderzoek' (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/anesthesie>) goed door.
- Volg de instructie voor het nuchter zijn (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/sites/default/files/documents/2025-06/info-nuchter-zijn.pdf>).
- Lees de informatie: Voorbereiding op een (dag)opname in het ziekenhuis (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/naar-het-ziekenhuis/voorbereiding-op-een-dagopname-in-het-ziekenhuis>).

Stop met roken

Zeker als u geopereerd bent of moet worden, is het beter niet te roken. De ademhalingswegen van rokers zijn vaak geïrriteerd en daardoor gevoeliger voor ontstekingen. Daarnaast verdringt het koolmonoxide in de rook het zuurstof uit het bloed. Roken is slecht voor de wondgenezing en vergroot de kans op complicaties. Tenslotte kan hoesten na de operatie erg veel pijn doen.

Houdt u er ook rekening mee dat u in en om het ziekenhuis niet mag roken. Het hele gebouw, het ziekenhuisterrein en de parkeervoorzieningen zijn rookvrij.

Voor hulp bij stoppen met roken kunt u kijken op www.rookvrijookkij.nl (<https://www.rookvrijookkij.nl/>) of belt u naar (076) 889 51 95.

Krukken

Na een kijkoperatie van de knie, mag u uw knie meestal volledig belasten. Als er niet alleen een stukje van de meniscus is weggeknipt, mag dit niet. Dan moet u, afhankelijk van de ingreep, 2 tot 6 weken lopen met elleboogkrukken. Het kan belangrijk zijn de elleboogkrukken al voor de operatie te regelen. U kunt ze bijvoorbeeld lenen bij de thuiszorgwinkel in uw gemeente.

Verzekering fysiotherapie

Na de operatie krijgt u fysiotherapie. Het is mogelijk dat u het advies krijgt ook voor de operatie al gebruik te maken van fysiotherapie. De revalidatie kan dan na de operatie sneller verlopen. Het is belangrijk dat u zelf nagaat bij uw zorgverzekeraar of u de fysiotherapie vergoed krijgt.

De behandeling

Wat gebeurt er tijdens de behandeling?

Voor de kijkoperatie wordt u enkele uren opgenomen in het ziekenhuis. Meestal mag u dezelfde dag weer naar huis. Op de operatiekamer, dient de anesthesioloog u de medicijnen voor de verdoving (anesthesie) toe. U krijgt een ruggenprik of algehele anesthesie. Een ruggenprik kan worden gecombineerd met een slaapmiddel, waardoor u niets van de operatie merkt.

Nadat u bent verdoofd, maakt de orthopedisch chirurg een klein sneetje (van ongeveer een halve centimeter) bij het gewricht. Hierdoor wordt de arthroscoop ingebracht. Dit is een dun buisje met een miniatuurlens en een lichtkabel. Via de miniatuurlens verschijnen de beelden van het gewricht op een scherm.

Via een ander klein steekgaatje kan de orthopedisch chirurg tijdens de operatie verschillende instrumentjes in het gewricht brengen. Zo kan bijvoorbeeld een schaartje worden ingebracht om een stukje weefsel weg te knippen, of een tangetje om een losgeraakt stukje kraakbeen of bot te verwijderen. Een losgescheurde meniscus kan worden weggeknipt. Beschadigd kraakbeen kan worden gladgemaakt met een freesje.

De ingreep duurt ongeveer 30 minuten.

Wat zijn de risico's?

Bij elke operatie kunnen complicaties optreden. Bij een arthroscopie gebeurt dit gelukkig zelden. Eventuele complicaties kunnen zijn:

- een langdurige en forse zwelling;
- een bloeding in het gewricht;
- een gewrichtsontsteking;
- een trombosebeen. Er is dan een bloedstolsel gevormd dat een ader in het been verstopt. Om dit te voorkomen krijgt u zo

nodig bloedverdunners.

Na de behandeling

Wat gebeurt er na de behandeling?

Na de operatie wordt het gewricht verbonden. De gemaakte sneetjes zijn meestal zo klein dat ze niet gehecht hoeven te worden. Ze genezen in een paar dagen. Om infectie te voorkomen moeten de wondjes droog blijven tot ze gesloten zijn (meestal na 3 dagen). Pas daarna mag u weer douchen. Bij pijn na de operatie werkt een eenvoudige pijnstiller (bijvoorbeeld paracetamol) vaak voldoende.

Controle

Een tijdje na de operatie komt u nog terug naar de polikliniek voor controle van de wond. U krijgt hiervoor een afspraak mee.

Na de operatie blijven de wondjes vaak nog enkele weken dik. Dit komt doordat het onderliggende kapsel ook geopend is en dit heeft langere tijd (3 tot 4 weken) nodig om te genezen.

Thuis

Herstel thuis

Na een arthroscopie van de knie

- Thuis houdt u uw been hoog. Leg geen kussen onder de knie maar leg uw been bijvoorbeeld op een krukje.
- De dag na de arthroscopie mag u zelf het verband verwijderen. Op de wondjes plakt u een pleister. Overdag doet u hierover uw tubigrip-kous.
- U mag direct na de operatie proberen het geopereerde gewricht te bewegen.
- Het is niet aan te raden de knie meteen meer dan 90 graden te buigen, omdat dan de wondjes kunnen openspringen.
- Lopen mag meteen na de operatie, maar met mate. Echte wandelingen en dergelijke moet u de eerste 2 tot 3 dagen vermijden.

Na een arthroscopie van de schouder-, elleboog- of pols

- Na een schouder-, elleboog- of polsarthroscopie draagt u een mitella. De arts geeft aan of u de mitella ook de eerste nacht moet dragen.
- Leg uw arm 's nachts op een kussen.
- U mag direct na de operatie proberen het geopereerde gewricht te bewegen.
- Na een schouderarthroscopie is het belangrijk dat u regelmatig met de arm 'pendelt', om de schouder soepel te houden.

Na een arthroscopie van de enkel

- Na een enkelarthroscopie gaat u naar huis met 2 elleboogkrukken. Deze krukken moet u zelf voor de ingreep regelen, bijvoorbeeld via de thuiszorgwinkel.
- Thuis houdt u het been hoog, met een kussen onder de voet.
- Om trombose te voorkomen is het goed om af en toe te lopen.
- Echte wandelingen en dergelijke moet u de eerste 2 tot 3 dagen vermijden.
- Beweeg ook regelmatig uw enkel en tenen.

Werken, sporten en autorijden

Wanneer u weer kunt gaan werken hangt af van de aard van de ingreep en het soort werk dat u doet. Meestal wordt 2 weken rust aangehouden bij zittend werk en 3 weken bij zwaarder werk. Wanneer u weer kunt sporten hangt ook af van de soort ingreep. In het algemeen is het niet verstandig te gaan sporten binnen een maand na de ingreep.

Zwelling als reactie op activiteit is een signaal dat u het wat rustiger aan moet doen.

Na een kijkoperatie van de schouder, elleboog of pols mag u weer autorijden als het gewricht weer redelijk pijnloos te bewegen is. Na een kijkoperatie van de knie of enkel gaat het autorijden meestal pas weer na ongeveer 14 dagen.

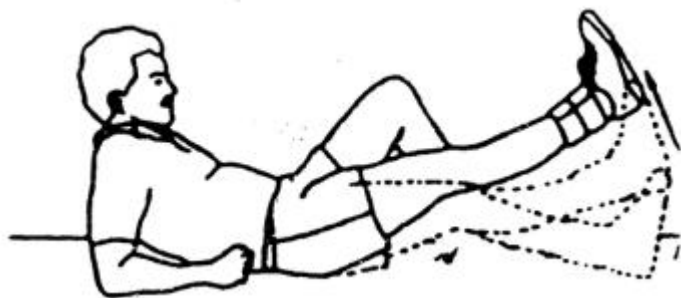
Oefeningen na ontslag

Als het nodig is wordt u verwezen naar een fysiotherapeut, maar vaak is zelf oefenen voldoende. U krijgt zo nodig instructies mee voor oefeningen thuis.

Oefening na een kijkoperatie van de knie

U kunt thuis de volgende oefening doen:

- Ga op uw rug liggen met het gezonde been gebogen.
- Streck de andere knie en span de bovenbeenspier.
- Til het been nu gestrekt, langzaam op tot ongeveer 40 cm van de onderlaag en houdt dit 5 seconden vol.
- Na 5 seconden rust, weer heffen, enzovoort
- Na 10 heffingen een halve minuut rust.
- Daarna weer een set van 10 heffingen.



Zo voert u 8 sets van 10 heffingen uit en u doet dit 3 keer per dag. U kunt de training geleidelijk zwaarder maken door een gewicht aan uw enkel te hangen; elke week 500 gram erbij tot in totaal 3 kilogram.

Wanneer neemt u contact op?

Het is belangrijk dat u contact opneemt met het ziekenhuis als u na de operatie:

- koorts krijgt boven 39°C;
- veel meer pijn krijgt aan het geopereerde gewricht en/of het veel dikker wordt.

Wat doet u bij problemen thuis?

Bij onverwachte problemen die te maken hebben met uw operatie, belt u naar de polikliniek Orthopedie, bereikbaar op maandag t/m vrijdag 8.00 – 16.30 uur, telefoonnummer (073) 553 52 86.

- Bent u aangemeld voor thuismonitoring dan kunt u dagelijks tot 21.00 uur bellen naar het Monitoringscentrum,

telefoonnummer (073) 553 61 76.

- Zijn er dringende problemen, die niet kunnen wachten tot de volgende werkdag? Dan kunt u bellen naar (073) 553 67 86. Afhankelijk van het tijdstip komt u via dit telefoonnummer in contact met de polikliniek Orthopedie (tijdens kantooruren) of met de afdeling Spoedeisende Hulp (buiten kantooruren).
- Voor (herhaal)recepten belt u naar de polikliniek Orthopedie, bereikbaar op maandag t/m vrijdag 8.00 – 16.30 uur, telefoonnummer (073) 553 52 86.

Vragen

Vragen of problemen?

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, dan kunt u bellen naar de polikliniek Orthopedie. Zij zijn bereikbaar op werkdagen van 08.00 - 16.30 uur, telefoonnummer: (073) 553 60 50.

Praktische tips

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven>) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

MijnJBZ

Via MijnJBZ (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Zie ook: Wat kan ik in MijnJBZ zien?

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/wat-kan-ik-in-mijnjbz-zien>)

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak>). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen>) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Betrokken afdelingen

Orthopedie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/orthopedie>)

