

Behandeling

# Kijkoperatie van een gewricht (arthroscopie)

Met een arthroscopie (ofwel: 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 8.30 – 17.00 uur

## Hoe verloopt de behandeling?

Hier vindt u alle belangrijke informatie over uw behandeling

## Vorbereiding

Hoe bereidt u zich voor?

## Preoperatieve Screening en Centraal Apotheek Punt

Het is belangrijk dat u goed en veilig wordt voorbereid op de operatie. Daarom heeft u enige tijd voor uw opname in het ziekenhuis een afspraak met het Centraal Apotheek Punt (CAP) en de afdeling PreOperatieve Screening (POS) (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/preoperatieve-screening-posintake>). Dit zijn meestal telefonische afspraken. De anesthesist kan het om medische redenen nodig vinden dat u naar het ziekenhuis komt voor de afspraak. Deze afspraak op de afdeling POS duurt dan ongeveer 1 uur.

Let op! De afspraken met het CAP en POS zijn belangrijk; uw operatie kan zonder deze afspraken niet door gaan. Heeft u een belafspraak; zorg dan dat u goed bereikbaar bent en de tijd heeft om alle vragen goed te beantwoorden.

Op [www.jbz.nl/anesthesie](http://www.jbz.nl/anesthesie) (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/anesthesie>) leest u meer over de verdoving en bewaking tijdens de operatie. Als u hierover vragen heeft, kunt u deze bespreken tijdens uw afspraak met de afdeling POS.

# Informatieboekje voorbereiding opname

Van de afdeling Preoperatieve Screening (POS) krijgt u een informatieboekje (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/informatieboekje>). Hierin leest u belangrijke informatie die u nodig heeft bij de voorbereiding op uw (dag)opname. U krijgt het boekje als papieren versie en/of als digitale versie in uw MijnJBZ (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>). Lees dit boekje goed door!

## 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.rookvrijookjij.nl](http://www.rookvrijookjij.nl) (<http://www.rookvrijookjij.nl/>) of belt u naar (076) 889 51 95.

## Nuchter zijn

Opereren kan alleen als u nuchter bent. 'Nuchter' betekent dat uw maag leeg is. Zo wordt voorkomen dat de inhoud van uw maag tijdens de operatie in de luchtpijp en longen terecht komt. Dit zou tot ernstige complicaties kunnen leiden.

U moet voor een operatie altijd nuchter zijn, ook als u een regionale verdoving (bijvoorbeeld ruggenprik) krijgt. Om te zorgen dat u nuchter bent, houdt u zich aan de volgende regels:

### **Tot 6 uur voor het tijdstip van opname:**

- U mag normaal eten en drinken.

### **Vanaf 6 uur voor het tijdstip van opname:**

- U mag niets meer eten (ook geen snoepjes). U mag nog wel kauwgom kauwen, maar u mag de kauwgom niet doorslikken.
- U mag nog wel drinken: water, helder appelsap, thee of koffie zonder melk (eventueel met zoetjes of suiker).
- U mag niet meer drinken: melk(producten), koolzuurhoudende dranken of alcohol.

### **Vanaf 2 uur voor het tijdstip van opname:**

- U mag niets meer eten en drinken (ook geen snoepjes). U mag nog wel kauwgom kauwen, maar u mag de kauwgom niet doorslikken. Gooi de kauwgom weg als u naar de operatieafdeling gaat.
- Een slokje water om medicijnen in te nemen - of bij het tandenpoetsen - mag wel.

### **Na opname op de afdeling:**

- Na opname kunt u nog tot 300 ml ranja (dat zijn 2 glaasjes) met paracetamol op de afdeling van opname aangeboden krijgen.

*Als u een dag vóór de operatie wordt opgenomen, volgt u de instructies van de verpleegafdeling over het nuchter zijn.*

## Krukken

Na een kijkoperatie van de knie, mag u de 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?

### 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, wordt er een klein sneetje (van ongeveer een halve centimeter) gemaakt bij het gewricht. Hierdoor wordt de arthroscoop ingebracht. Dit is is een dun buisje met een miniatuurlens en een lichtkabel. Via het miniatuurlensje verschijnen de beelden van het gewricht op een scherm. Via een ander klein steekgaatje kunnen tijdens de operatie verschillende instrumentjes in het gewricht worden gebracht. 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 een half uur.

## 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?

### 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 het been hoog (leg geen kussen onder de knie maar leg uw been bijvoorbeeld op een krukje).
- De dag na de arthroscopie mag u het verband zelf 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 is afhankelijk van de aard van de ingreep en het soort werk dat u doet. In het algemeen 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.

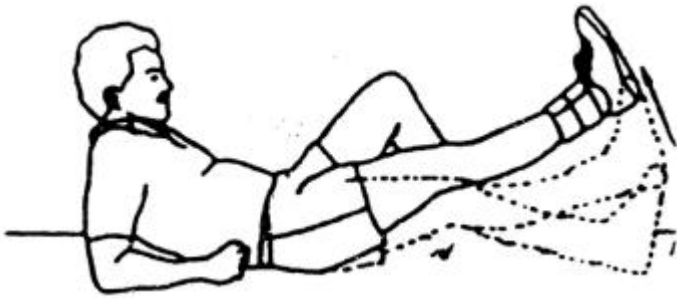
### Oefeningen na ontslag

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.
- Strek 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, etc.
- 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?

Krijgt u vóór uw controleafspraak meer pijn of blijft u pijn houden? Of zijn er andere problemen die te maken hebben met de operatie? Dan belt u het ziekenhuis.

- De eerste 24 uur na ontslag belt u tijdens kantooruren naar de **polikliniek Orthopedie**, telefoonnummer (073) 553 60 50. In dringende gevallen buiten kantooruren belt u naar de verpleegafdeling Orthopedie (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/verpleegafdeling-orthopedie-a8-zuid>), telefoonnummer (073) 553 25 21.
- Zijn er problemen ná de eerste 24 uur thuis? 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).

Bij vragen of problemen ná uw eerste controleafspraak belt u uw huisarts.

Heeft u geen controleafspraak in het ziekenhuis? Dan belt u met het ziekenhuis bij problemen in de eerste 10 dagen na de operatie. Ná 10 dagen belt u met uw huisarts.

## 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 van maandag t/m vrijdag 8.30 - 17.00 uur op nummer (073) 553 60 50.

## Praktische tips

### Wat neemt u mee?

Bij iedere afspraak in het ziekenhuis moet u meenemen: een geldig legitimatiebewijs, uw JBZ-patiëntenpas en uw Actueel Medicatie Overzicht (AMO). Hier vindt u meer informatie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/wat-neemt-u-mee>) over wat u moet meenemen.

### Naar de dokter? 3 goede vragen!

Als u naar de arts gaat voor onderzoek of behandeling, heeft u altijd meerdere mogelijkheden waaruit u kunt kiezen. Wat het beste bij u past, hangt van een aantal zaken af. Het is belangrijk om samen met uw arts deze zaken op een rijtje te zetten. Dit kunt u doen door 3 goede vragen (<https://3goedevragen.nl/patienten/>) te stellen.

### Bekijk uw zorgverzekering

Het is uw eigen verantwoordelijkheid na te gaan of u verzekerd bent voor de zorg waarvoor u naar het Jeroen Bosch Ziekenhuis komt. Bekijk van tevoren uw polisvoorwaarden of informeer bij uw zorgverzekeraar (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/kosten-en-zorgverzekering>).

### MijnJBZ

Via MijnJBZ (<http://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? (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/wat-kan-ik-in-mijnjbz-zien>)

### Voor, tijdens en na een operatie in het JBZ

Komt u binnenkort voor een operatie naar het JBZ? Hier vindt u alle belangrijke informatie (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/operatie-het-jbz>) op een rij.

## Betrokken afdelingen

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

Code ORP-017