Behandeling

Kijkoperatie van een gewricht (arthroscopie)

Met een arthroscopie (kijkoperatie) kan de arts op een eenvoudige manier een gewricht van binnen bekijken en controleren op beschadigingen. Als dat nodig is kan een behandeling meestal meteen gedaan worden.

Een gewricht kan beschadigen door een sportongeval, verkeersongeval, of zelfs door een kleine verdraaiing. Dit kan bijvoorbeeld voorkomen in de schouder, enkel, elleboog, pols of knie.

Het voordeel van een kijkoperatie is dat het herstel meestal heel snel gaat. Vaak mag u het gewricht na de operatie meteen weer helemaal belasten. Volg hierbij altijd de adviezen van uw orthopedisch chirurg op.

(073) 553 60 50
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Hoe verloopt de behandeling?

Hier vindt u alle belangrijke informatie over uw behandeling

Voorbereiding

Informatiefolders voorbereiding dagopname en operatie of onderzoek

Het is belangrijk dat u zich goed voorbereidt:

- Lees daarom de informatie: 'Voorbereiding op de anesthesie voor een operatie of onderzoek (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/patienteninformatie/ANE-080)' 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.

Houd 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 (https://www.rookvrijookjij.nl/) of belt u naar (076) 889 51 95.

Elleboogkrukken

Neem op de dag van de opname elleboogkrukken mee, als u een kijkoperatie aan knie of enkel krijgt.

U kunt deze lenen of kopen bij de zorgwinkel in het JBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/zorgwinkel-vivent-medicura)of de thuiszorgwinkel bij u in de buurt.

Vervoer naar huis

U mag een paar uur na de operatie weer naar huis. U mag dan niet zelf autorijden. Regel daarom van tevoren vervoer naar huis

Vergoeding fysiotherapie

Na de operatie krijgt u fysiotherapie. Misschien krijgt u het advies om 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?

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 bij het gewricht. Via dit sneetje wordt de arthroscoop ingebracht. Dit is is een dun buisje met een miniatuurlens en een lichtkabel. De beelden van het gewricht zijn dan zichtbaar op een scherm.

Via een 2e klein sneetje brengt de orthopedisch chirurg instrumenten in om de behandeling uit te voeren, zoals het verwijderen van beschadigd weefsel of het hechten er van.

Wat zijn de risico's?

Bij elke operatie kunnen complicaties optreden. Bij een arthroscopie is de kans hierop erg klein. Mogelijke complicaties zijn:

- langdurige en forse zwelling van het gewricht;
- bloeding in het gewricht;
- infectie van het gewricht;
- trombose (een bloedstolsel in een ader). Om trombose te voorkomen krijgt u zo nodig bloedverdunners.

Na de behandeling

Wat gebeurt er na de behandeling?

Enkele uren na de operatie mag u weer naar huis. U krijgt zo nodig pijnstilling mee vanuit de ziekenhuisapotheek.

Controle

U krijgt een controle afspraak op de polikliniek Orthopedie.

Thuis

Herstel thuis

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

- U draagt een mitella. De arts geeft aan hoe lang en of u de mitella ook 's nachts moet dragen.
- Leg de arm ‘s nachts op een kussen.
- U mag direct na de operatie beginnen met het bewegen van de schouder, elleboog of pols (tenzij de arts anders adviseert).
- Na een schouderarthroscopie is het belangrijk om regelmatig pendeloefeningen te doen, om het gewricht soepel te houden.

Na een arthroscopie van de knie

- Na de operatie heeft u een drukverband om het gewricht. De dag na de operatie mag u het verband verwijderen. Op de wondjes plakt u een pleister. Overdag doet u hierover uw tubigrip-kous.
- Houd uw been hoog. Leg geen kussen onder de knie, maar ondersteun het been bijvoorbeeld met een krukje.
- De sneetjes zijn meestal zo klein dat ze niet gehecht hoeven te worden. Ze genezen binnen een paar dagen.
- Om de kans op infectie zo klein mogelijk te houden, moeten de wondjes droog blijven tot ze gesloten zijn (meestal na 3 dagen). Daarna mag u weer douchen.
- U mag direct na de operatie beginnen met het bewegen van de knie.
- Buig de knie de eerste dagen niet verder dan 90 graden te buigen, om het openspringen van de wondjes te voorkomen.
- Lopen mag direct, maar met mate. Vermijd de eerste 2 tot 3 dagen lange wandelingen.
- De wondjes blijven vaak nog enkele weken gezwollen. Dit komt ook doordat het onderliggende gewrichtskapsel ongeveer 3 tot 4 weken nodig heeft om te herstellen.
- Als de meniscus gehecht is, kunt u aanvullende instructies krijgen over hoe lang u met krukken moet lopen, hoeveel u de knie mag belasten en tot hoe ver u de knie de eerste weken maximaal mag buigen. Volg altijd de instructie van de orthopedisch chirurg.

Na een arthroscopie van de enkel

- U gaat naar huis met 2 elleboogkrukken.
- Houd uw been hoog, met een kussen onder de voet.
- Beweeg regelmatig uw enkel en tenen.
- Loop af en toe, om trombose te voorkomen.
- Vermijd langere wandelingen in de eerste 2 tot 3 dagen.

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. Sporten wordt meestal afgeraden in de eerste maand na de operatie.

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

Autorijden en het besturen van andere vervoersmiddelen mag weer zodra u voldoende hersteld bent en veilig kunt rijden. U moet zelf een inschatting maken of het veilig en verantwoord is een voertuig te gaan besturen. Zo lang u nog met krukken loopt, is autorijden niet toegestaan.

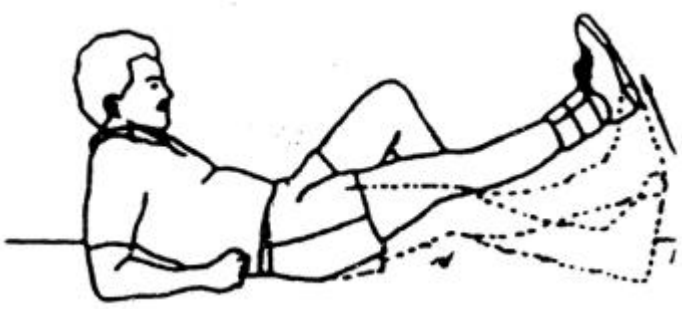
Oefeningen na ontslag

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

Oefening na een kijkoperatie van de knie
Doe thuis 3 keer per dag de volgende oefening:

- 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.
- Laat het been zakken en rust 5 seconden.

Herhaal dit 10 keer achter elkaar. Houd dan 30 seconden rust. Doe deze hele set 8 keer.



U kunt de training geleidelijk zwaarder maken door een gewicht aan uw enkel te hangen: bijvoorbeeld elke week 500 gram erbij, tot in totaal 3 kilogram.

Wanneer neemt u contact op?

Neem contact op met het ziekenhuis bij:

- forse lekkage van de wond door het verband heen;
- toenemende pijn, zwelling of roodheid van het gewricht;
- koorts boven 39ºC of als u zich ziek gaat voelen.

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 van 8.30 - 12.00 uur en van 13.30 - 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, 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 het 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. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

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)

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis