

ORTHOPEDIE

ARTHROSCOPIE

Wat is een arthroscopie?

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.

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. In deze folder vindt u informatie over de arthroscopie.

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.

Hoe bereidt u zich voor?

PreOperatieve Screening

Het is belangrijk dat u goed en veilig wordt voorbereid op de operatie. Daarom heeft u enige tijd vóór de operatie een afspraak bij het Centraal Apotheek Punt (CAP) en aansluitend op de afdeling POS/Intake. Het bezoek aan het CAP duurt ongeveer 20 minuten. De afspraak op de afdeling POS/Intake duurt ongeveer een uur.

Let op! Het is belangrijk dat u naar de afspraak bij het CAP gaat; ook als u geen medicijnen gebruikt.

Vóór uw afspraak moet u een vragenlijst invullen. De anesthesioloog wil namelijk weten wat uw huidige gezondheidstoestand is. U vult de vragenlijst digitaal in via de beveiligde website MijnJBZ (zie: www.mijnjbz.nl). Om in MijnJBZ te kunnen inloggen heeft u een DigiD met SMS-functie nodig). Het invullen van de vragenlijst duurt ongeveer 20 minuten.

Kunt u de vragenlijst thuis niet invullen via MijnJBZ? Dan kunt u dit doen bij het MijnJBZ servicepunt in het ziekenhuis. U vindt het MijnJBZ servicepunt op de Boulevard net voorbij de Infobalie. Hier kunt u hulp krijgen bij het invullen. U moet



Deze informatie voor patiënten is met de grootste zorg samengesteld. Het betreft algemene informatie. Aan deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.

© Jeroen Bosch Ziekenhuis / www.jeroenboschziekenhuis.nl

(ORP-017, uitgave december 2018)

de vragenlijst vóór uw afspraken bij het CAP en POS/Intake ingevuld hebben. Kom daarom eventueel een half uur eerder naar het ziekenhuis.

Op www.jbz.nl/pos leest u meer over dit bezoek.

Op www.jbz.nl/anesthesiologie leest u meer over de verdoving en bewaking tijdens de operatie. Als u hierover vragen heeft, kunt u deze bespreken tijdens uw bezoek aan de afdeling POS/Intake.

Op de afdeling POS/Intake krijgt u een informatieboekje mee. Hierin leest u belangrijke informatie die u nodig heeft bij de voorbereiding op uw opname. Lees dit boekje goed door!

Wat neemt u mee?

Breng bij ieder bezoek aan het ziekenhuis mee:

- Uw legitimatiebewijs (geldig paspoort, rijbewijs, identiteitskaart of vreemdelingenkaart);
- Uw patiëntenpas van het Jeroen Bosch Ziekenhuis.
- Uw Actueel Medicatie Overzicht (AMO). Het is voor uw arts belangrijk te weten welke medicijnen u thuis gebruikt. Uw eigen apotheek kan dit overzicht voor u uitprinten. Vraag hierom kort voordat u het ziekenhuis bezoekt.

Meer kans op complicaties bij rokers

Uit onderzoek is gebleken dat mensen die roken een veel grotere kans op complicaties na een operatie hebben dan niet-rokers. Zo geneest bij rokers de wond langzamer. Ook treden er bijvoorbeeld vaker (ernstige) infecties van de wond op. Rokers kunnen de kans op complicaties met 50% (!) verminderen door rondom de operatie te stoppen met roken. Wij adviseren u daarom om minstens 4 weken vóór de operatie en 4 weken na de operatie niet te roken.

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 elleboogskrukken. Het kan belangrijk zijn de elleboogskrukken 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.

Nuchter zijn

Voor de operatie moet u nuchter zijn. Dit betekent dat u vanaf een bepaald tijdstip niets meer mag eten en drinken. U krijgt hierover uitleg van het Planbureau.

De operatie

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 een dun buisje met een miniatuurlensje 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 gebeurt er na de operatie?

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 drie dagen). Pas daarna mag u weer douchen.

Bij pijn na de operatie werkt een eenvoudige pijnstiller (bijvoorbeeld paracetamol) vaak voldoende.

Na een arthroskopie 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 arthroskopie 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 arthroskopie van de schouder, elleboog of pols

- Na een schouder-, elleboog- of polsarthroskopie 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 schouderarthroskopie is het belangrijk dat u regelmatig met de arm 'pendelt', om de schouder soepel te houden.

Na een arthroskopie van de enkel

- Na een enkelarthroskopie gaat u naar huis met twee elleboogskrukken. 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.

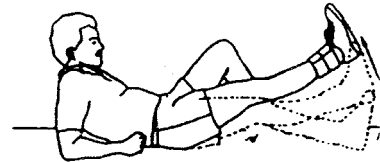
Oefeningen na ontslag

Als het nodig is wordt u verwezen naar een fysiotherapeut, maar vaak is zelf oefenen voldoende. U krijgt zonodig 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 tien 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.

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.

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 bloedverduunners.

Vragen of problemen?

Het is belangrijk dat u contact opneemt met het ziekenhuis als u binnen 2 dagen na de operatie:

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

Op werkdagen tijdens kantooruren belt u met de polikliniek Orthopedie, telefoonnummer (073) 553 60 50.

Buiten kantooruren kunt u contact opnemen met de afdeling Spoedeisende Hulp, telefoonnummer (073) 553 27 00.

Tot aan de eerste controle op de polikliniek kunt u bij vragen of problemen contact opnemen met de polikliniek Orthopedie, telefoonnummer (073) 553 60 50.

Kijk voor meer informatie over orthopedische behandelingen in het Jeroen Bosch Ziekenhuis ook op www.jbz.nl/orthopedie