

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 de gangbare onderzoeksmethoden, zoals bijvoorbeeld röntgenfoto's, is het niet altijd mogelijk het letsel te zien.

Met een arthroscopie (ofwel: kijkoperatie) kan op een eenvoudige manier een gewricht van binnen worden gecontroleerd op beschadigingen. Meestal kan een eventuele behandeling meteen plaatsvinden. In deze folder vindt u informatie over de arthroscopie.

Het voordeel van een arthroscopische operatie is dat het herstel in het algemeen heel vlot verloopt. En het gewricht mag na de ingreep vrijwel altijd meteen weer volledig belast worden.

Hoe bereidt u zich voor?

Preoperatieve screening (POS)

Het is belangrijk dat u goed en veilig wordt voorbereid op de operatie. Daarom brengt u enige tijd vóór uw opname in het ziekenhuis een bezoek aan de afdeling preoperatieve screening (POS). Van de afdeling POS krijgt u hiervoor een afspraak en een vragenlijst thuisgestuurd. Deze vragenlijst neemt u ingevuld mee naar de afspraak. Het is belangrijk dat u alle medicijnen die u gebruikt goed en volledig invult op deze lijst. U kunt de vragenlijst ook vinden op de website van het Jeroen Bosch Ziekenhuis: www.jbz.nl/pos

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. Heeft u nog geen pas of kloppen de gegevens niet meer? Laat dan een (nieuwe) patiëntenpas maken voordat u naar uw afspraak gaat. Dit kan op alle locaties van het ziekenhuis.
- Uw Actueel Medicatie Overzicht (AMO). Het is voor uw arts belangrijk te weten welke medicijnen u thuis gebruikt. Uw apotheek print dit AMO gratis voor u uit.



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 juli 2015)

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 arthroscopie 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, twee tot zes 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. Na de operatie worden vanuit de zorgverzekering de eerste 20 behandelingen vergoed vanuit de aanvullende verzekering. Vanaf de 21ste behandeling wordt de fysiotherapie vergoed vanuit de basisverzekering. Dit geldt tot 1 jaar na de operatiedatum. Let er dus op dat u voldoende aanvullend verzekerd bent.

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 instructies hierover van bureau Opname of van de verpleegkundige.

De operatie

Voor een arthroscopie wordt u enkele uren opgenomen in het ziekenhuis. Meestal mag u op 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 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 twee tot drie 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 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 twee tot drie 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 twee weken rust aangehouden bij zittend werk en drie 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 arthroscopie van de schouder, elleboog of pols mag u weer autorijden als het gewricht weer redelijk pijnloos te bewegen is.

Na een arthroscopie van de knie of enkel gaat het autorijden meestal pas weer na ongeveer veertien dagen.

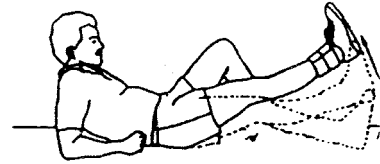
Oefeningen na ontslag

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 arthroscopie 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 vijf seconden vol.
- Na vijf seconden rust, weer heffen, etc.
- Na tien heffingen een halve minuut rust.
- Daarna weer een set van tien heffingen.



Zo voert u acht sets van tien heffingen uit en u doet dit driemaal 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 drie 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 (drie tot vier 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 twee 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 en op www.ocboxtel.nl