

Instructies na een kijkoperatie van de knie (Arthroscopie)

U heeft een kijkoperatie van uw knie gehad. Deze folder geeft u een aantal belangrijke adviezen voor een goed en spoedig herstel.

Na de operatie

Belast de knie de eerste dagen na de operatie niet teveel. De "smerende" eigenschap van de gewrichtsvloeistof in uw geopereerde knie is tijdelijk afgenomen. Hierdoor is het kraakbeen verminderd belastbaar, net zoals te dunne olie slecht is voor de motor van een auto. Rondom de knie zit een stevig gewrichtskapsel. Door de operatie is dit kapsel geïrriteerd. Hierdoor kan uw knie warm aanvoelen. Ook kan uw knie iets gezwollen zijn doordat het kapsel vocht afscheidt in het gewricht. Dit is normaal en verdwijnt na enige tijd.

Lopen met krukken

Het is verstandig dat u de afstanden die u loopt met de krukken rustig opbouwt. Het gewricht van uw knie bestaat uit twee botstukken met kraakbeen op de uiteinden. Dit kraakbeen is glad en elastisch weefsel. Het zorgt voor soepele beweging en het vangt schokken op, samen met vocht dat uit het gewricht komt. Door de operatie kan de werking van dit vocht tijdelijk wat minder zijn.

Krukken instellen: handvat gelijk met pols

Let goed op de juiste hoogte van uw krukken. Ga rechtop staan, laat uw armen hangen langs uw lichaam. Stel het handvat van kruk in op gelijke hoogte met uw pols.

Begin met twee krukken

Normaalgesproken loopt u 5 tot 7 dagen met twee krukken. Als het bij u anders is, hoort u dat van de arts. Het is goed om de knie de eerste dagen hooguit voor de helft te belasten. Daarna kunt u dit rustig opbouwen tot volledige belasting.

Tip:

Als u het moeilijk vindt om op gevoel de belasting te bepalen kunt u dat met de weegschaal doen. Zet de voet van het geopereerde been op de weegschaal en de andere voet ernaast. Druk met uw voet de weegschaal in tot de helft van uw lichaamsgewicht. Zo voelt u wat 50% belasting van de knie is.

Lopen met twee krukken gaat als volgt:

- Plaats beide krukken naar voren (niet te ver en niet te dicht bij elkaar).
- Zet het geopereerde been tussen de krukken in.
- Plaats het niet-geopereerde been tussen de krukken door voorbij het geopereerde been.

Begin met korte afstanden en bouw deze rustig op.

Knie niet meer dik: één kruk aan de 'goede' kant

Als de knie niet meer dik is, gaat u met één kruk lopen. Deze kruk houdt u aan de kant van uw niet-geopereerde been. U belast de knie nu ongeveer voor 80%. U kunt zo een aantal dagen lopen. Bouw de afstanden weer rustig op.

Als het goed gaat: zonder krukken

Als het zo na drie dagen nog goed aanvoelt kunt u zonder krukken gaan lopen. Eerst korte stukjes en daarna steeds verder.

Let op:

Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis brengt u zelf de loophulpmiddelen (zoals krukken) mee naar het ziekenhuis.

Voor gebruik van loophulpmiddelen kunt u gebruik maken van een thuiszorgorganisatie.

Traplopen

Gebruik bij traplopen altijd de leuning en een kruk. De kruk gebruikt u altijd tegelijk met uw geopereerde been.

Trap op:

1. Houd de leuning vast.
2. Zet het niet-geopereerde been op de onderste trede.
3. Zet dan het geopereerde been tegelijk met de kruk ernaast.

Trap af:

1. Houd de leuning vast.
2. Zet het geopereerde been samen met de kruk op de bovenste trede.
3. Zet dan het niet-geopereerde been ernaast.

Knie dikker? Meer rust!

Als de knie toch dikker is geworden heeft u deze teveel belast. Neem dan meer rust. Leg het been af en toe horizontaal met eventueel een kussen *onder het onderbeen*, dus niet in de knieholte. Loop ook minder lange afstanden. Neem weer een of twee krukken erbij, totdat de zwelling weg is. Daarna gaat u verder met het schema van hierboven of het schema van uw arts.

Oefeningen na kijkoperatie van de knie

De volgende oefeningen zijn nodig voor een goed en spoedig herstel van uw knie. Blijf ze doen, totdat u zonder krukken kunt lopen en goed kunt fietsen. Neem tussen de buig- en strekoefeningen even pauze. U kunt de oefeningen achter elkaar doen of verspreid over het uur.

Vanaf dag 1 na de operatie:

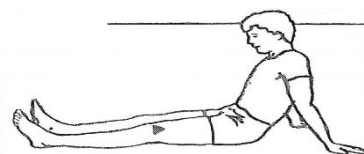
1. Oefening om stolsels in de bloedvaten (trombose) te voorkomen

Ga rechtop zitten met gestrekte benen, of ga liggen op bed.

Beweeg de voet gelijkmatig op en neer.

Hoe vaker u deze oefening doet, hoe beter het is.

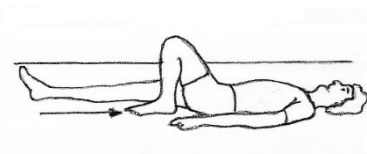
2. Knie strekken (minstens elk uur 10x)



Ga rechtop zitten in bed, leg de benen gestrekt.

Druk de knieholte in bed, voel de spanning in het bovenbeen.

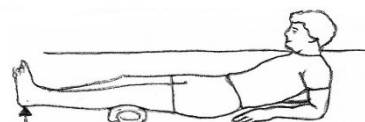
3. Knie buigen, liggend (minstens elk uur 10x)



Ga rechtop zitten of liggen in bed, leg de benen gestrekt.

Buig de knie binnen de pijngrens met de voet op het bed.

4. Knie strekken (minstens elk uur 10x)



Ga rechtop zitten in bed, met een rolletje (bijvoorbeeld een handdoek) onder de knie.

Strek de knie zover mogelijk, probeer de hiel van het bed af te krijgen.

Vanaf dag 3 doet u ook de volgende oefening erbij:

5. Knie buigen, zittend (minstens elk uur 10x)



Ga rechtop zitten op de rand van het bed. Zodra u dit goed kunt vervalt oefening 3.

- Buig de knie terwijl de voet over de grond glijdt (10x).
- Buig de knie terwijl de voet niet op de grond steunt (10x).
- Buig en strek de knie zover mogelijk terwijl de voet niet steunt (10x).

Kunt u na 2 tot 3 weken uw knie niet volledig buigen of strekken, neem dan contact op met uw huisarts.

Tot slot

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite: www.ghz.nl. Ook kunt u dagelijks bellen naar het algemene informatienummer (0182) 505050.

Wanneer u problemen of vragen heeft naar aanleiding van uw operatie of de informatie in deze folder, belt u dan gerust naar de afdeling Fysiotherapie. Het telefoonnummer is (0182) 50 56 80.

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
maart 2024
05.05.057