

0000/263/5 - © SJ-DK 5.07.2012

Sint-Jozef
GZA . Ziekenhuizen



dagziekenhuis
**Wat u weten
moet na een
artroscopie
van de knie**

www.orthopediemortsel.be

campus Sint-Jozef
Molenstraat 19
2640 Mortsel
tel. 03 444 12 11
fax 03 444 13 11



www.st-jozef.be
GasthuisZusters
Antwerpen

patiënteninformatie

Geachte Heer, Mevrouw,

U verlaat het dagziekenhuis na een kleine chirurgische ingreep. Met deze folder willen we u enkele wenken geven die belangrijk zijn na de ingreep. Als u na het lezen nog vragen heeft, aarzel dan niet om contact op te nemen met uw behandelende arts of met het dagziekenhuis.

Als u onder algemene anesthesie bent geweest, zal een verpleegkundige van het dagziekenhuis u de dag na de ingreep thuis opbellen. Wees niet ongerust! Dit is de gewoonte. Wij willen weten hoe u herstelt van de anesthesie en de ingreep.

Wij wensen u een spoedig herstel.

*Het dagziekenhuis is open
van maandag tot en met vrijdag
van 07.00 u tot 18.00 u*

tel. 03 444 12 46 - fax 03 444 12 47

Na een verdoving

- Als u een algemene anesthesie of een lokale anesthesie met bijkomende medicatie heeft gehad, hou dan rekening met de volgende richtlijnen.
- Bij het verlaten van het ziekenhuis moet een volwassen persoon u begeleiden. Ook de eerste 24 uur na de ingreep mag u niet alleen blijven.
- Na een algemene verdoving kunt u zich wat slaperig, ijl of duizelig voelen. Daarom mag u de eerste 24 uur geen voertuigen of machines besturen, alcohol gebruiken of belangrijke documenten ondertekenen.
- Start geleidelijk aan weer met eten: eerst kunt u wat drinken, daarna mag u een lichte voeding nemen en pas daarna kunt u weer gewoon eten.
- Na een algemene verdoving kunt u zich onwel of misselijk voelen. Dit gaat meestal snel voorbij. Als u zeer misselijk bent of na 24 uur nog onwel zou zijn, neem dan contact op met uw huisarts of het dagziekenhuis.
- Als u medicatie neemt op voorschrift van uw huisarts, dan start u deze terug de dag na de ingreep tenzij dit anders werd gevraagd.
- Meestal wordt u gevraagd na enkele weken op controle te komen bij de chirurg. Hiervoor maakt u op tijd een afspraak.

Waar u verder nog aan denken moet

De eerste dag na de operatie zal uw huisarts het verband verwijderen en de wonde nakijken. Daarna wordt een klein steriel verband aangebracht.

Dit verband mag niet nat worden. Eventueel kan dit verband bedekt worden met een steriele plastic (Opsite®, Tegaderm®). In dat geval mag u wel douchen. Gebruik echter geen zeep en ga niet in bad.

Bij een arthroscopie van de knie mag u meestal steunen op het geopereerde been. Soms vraagt de chirurg u om een tijdje krukken te gebruiken of helemaal niet te steunen, dit wordt u dan duidelijk uitgelegd.

Binnen de pijngrenzen mag u de knie plooiën. Maak geen bruuske draaibewegingen. U mag de eerste weken niet hurken.

Voer de oefeningen die de kinesist uitlegde enkele keren per dag uit. Als u vragen heeft over deze oefeningen neem dan contact op met de kinesist van het ziekenhuis op tel. 03 444 12 99.

Tijdens de week tussen 11.30 u en 14.30 u.

Tijdens het weekend tussen 10.00 u en 12.00 u.

Afhankelijk van de operatie kan uw knie een tijdje gezwollen blijven. Dit is normaal omdat ze tijdens de kijkoperatie met vocht gevuld werd. Slechts heel uitzonderlijk zal de chirurg de knie punteren om het vocht te verwijderen.

Het kan zijn dat u gedurende ongeveer 10 dagen bloedverdunners voorgeschreven krijgt.

Indien u nog vragen heeft naar aanleiding van uw operatie zullen we die graag beantwoorden.
Zie ook: <http://www.orthoantwerpen.be> en
<http://www.orthopediemortsel.be>

Na uw ingreep

Als u abnormaal veel pijn heeft, als de wonde veel bloedt, als uw knie sterk opzwellt, als u pijn heeft in de kuit, als u koorts heeft of indien u zich ongerust zou maken over een bepaalde klacht, kunt u terecht bij:

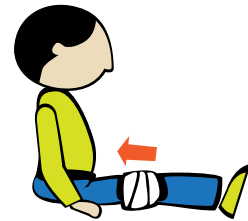
- uw huisarts
- het dagziekenhuis (van 08.00 u tot 18.00 u)
tel. 03 444 12 46
- de heilkundige wachtdienst van het ziekenhuis
tel. 03 444 12 11

Revalidatie

Het is belangrijk dat u een aantal oefeningen aanleert om uw knie weer goed te kunnen bewegen. De oefeningen starten de dag na uw ingreep en dit met een frequentie van 3 tot 4 maal per dag.

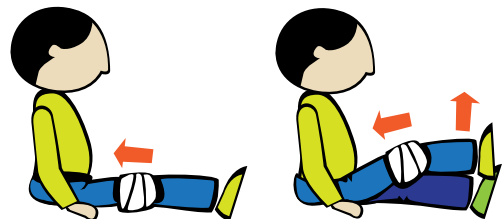
oefening 1

Strek het geopereerde been en trek de knieschijf op. Hou dit aan gedurende 6 seconden. Maximaal tien reeksen van tien contracties.



oefening 2

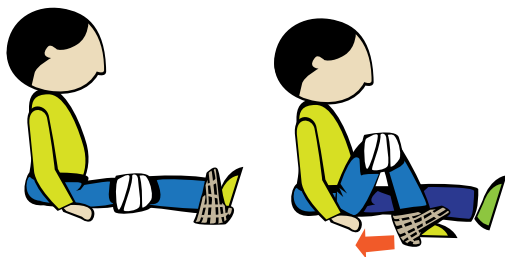
Strek het geopereerde been, trek de knieschijf op (zie oefening 1) en hef het been op. Maximaal tien reeksen van tien contracties.



oefening 3

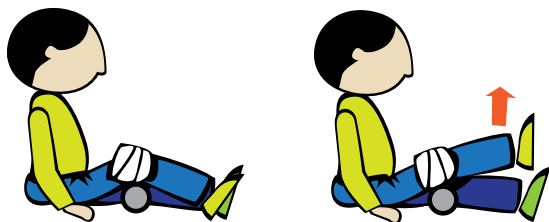
Bij deze oefening kunt u eventueel een handdoek rond de voet binden.

Buig en strek het geopereerde been **soepel** over een glad oppervlak. Dit heet onbelast buigen.



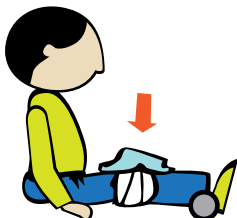
oefening 4

Plaats een fles onder de geopereerde knie en strek de knie volledig. Hou dit gedurende 6 seconden aan. Maximaal tien reeksen van tien contracties.



oefening 5

Plaats een fles onder de achillespees van het geopereerde been. Leg een ijszak op de geopereerde knie. Rust 10 minuten in deze houding.



Waar u nog aan denken moet:

- laat de geopereerde knie **rusten**. U mag rondlopen, maar drijf dit langzaam op.
- leg geen kussen of iets anders **onder uw knie**: enkel de fles uit oefening 4 en 5 is toegelaten om te oefenen.
- **niet hurken of belast buigen**.
- **ijs** aanbrengen na de oefeningen.
- als uw geopereerde knie **gezwollen** is, leg er dan een ijszak op en rust voldoende.
- probeer **normaal te gaan** en **niet te manken**.
- vermijd **trappen**. Heeft u een meniscusletsel, neem dan hoge trappen met een stijf geopereerd been.

Als u meer informatie wenst over dit oefenschema, kunt u steeds terecht op het telefoonnummer **03 444 12 99** tussen **11.30 - 14.30 uur**.

