

Arthroscopie

Richtlijnen na ontslag



Ommelander Ziekenhuis
Groningen

U heeft een kijkoperatie aan uw knie ondergaan en staat op het punt het Ommelander Ziekenhuis Groningen te verlaten. In deze folder krijgt u enkele praktische tips en adviezen over hoe u de komende twee weken met de knie moet omgaan. Over ongeveer twee weken komt u voor controle terug op het spreekuur.

Drukverband

U mag 24 uur na de operatie het drukverband van de knie afdoen. De pleisters mogen 2 dagen na de operatie verwijderd worden. Als de wondjes dicht zijn (meestal binnen 2 dagen) mag de knie weer nat worden (douchen).

Lopen

Het is normaal dat uw knie de eerste dagen na de kijkoperatie pijnlijk en dik is. Daarom is het belangrijk om tijdens het lopen de knie te ontzien. Dit doet u door beide krukken goed te gebruiken; zij moeten het lichaamsgewicht op het been verminderen.

Probeer u de loopbeweging zo normaal mogelijk te maken. Het is belangrijk dat u tijdens het lopen de voet goed afwikkelt om de bloedsomloop in het onderbeen te stimuleren.

Traplopen

Als u wilt traplopen en er is een trapleuning aanwezig, gebruik deze dan in plaats van één van de krukken. Onthoud als vuistregel:

- **trap op:** eerst het goede been 1 trede hoger plaatsen en dan het geopereerde been en de kruk ernaast plaatsen.
- **trap af:** eerst de kruk één trede lager plaatsen, dan het geopereerde been en vervolgens het goede been ernaast plaatsen.

Gebruikt u de leuning en de kruk goed om de knie te ontzien.

Sporten

Wij raden u aan om te wachten met sporten tot u voor controle bent geweest. Tijdens deze controle krijgt u verder advies.

Autorijden

Als u uw been weer soepel en zonder pijn kunt bewegen en u weer vertrouwen heeft in de kracht van het been, dan mag u weer autorijden.

Bedenkt u wel dat als gevolg van de operatie de reactiesnelheid van uw been de eerste weken is verminderd.

Enkele oefeningen

De volgende oefeningen kunt u thuis doen:

- zo hard mogelijk aanspannen van de bovenbeenspieren met een gestrekte knie;
- been gestrekt heffen;
- zittend of staand op het goede been de knie laten 'bengelen' door rustige buig/strekbewegingen in de knie te maken;
- fietsen op de hometrainer mag als u de knie weer ver genoeg kunt buigen. Zet de weerstand op de hometrainer niet te zwaar.

Belastingadvies

U mag de knie belasten op geleide van de pijn en zwelling. Zodra het goed voelt, hoeft u nog maar één kruk (aan de niet-geopereerde zijde) of geen krukken niet meer te gebruiken.

Wanneer moet u bellen?

De kans op een complicatie na een kijkoperatie is in het algemeen klein.

Bij **extreme pijn en zwelling van de knie** of wanneer de **kuit zeer pijnlijk en gespannen aanvoelt**, is het belangrijk na te gaan wat deze klachten kan veroorzaken. Daarom moet u bij optreden van deze klachten zo spoedig mogelijk contact opnemen met het Ommelander Ziekenhuis via het telefoonnummer 088 – 066 1000.

Vragen

Wij hopen u hiermee voldoende informatie te hebben gegeven. Na ongeveer twee weken komt u op het spreekuur voor controle. Eventuele vragen en bijzonderheden kunt u dan bespreken.

In dringende situaties (zie hierboven) kunt u altijd contact opnemen met het Klant Contact Centrum van ons ziekenhuis, telefoonnummer 088 – 066 1000.



**Samen.
De beste zorg.
Dichtbij.**

ommelanderziekenhuis.nl

T 088 - 066 1000

OZG (03-20) ORT 041