

## Revalidatie na enkel arthroscopie

U heeft zojuist een kijkoperatie van de enkel ondergaan. Hieronder volgen enkele algemene aanwijzingen voor een zo spoedig mogelijk herstel.

- Na enkele uren is de verdoving uitgewerkt. Neem ter pijnstilling minimaal 3 maal daags 2 tabletten Paracetamol van 500 mg, zo nodig met een maximum van 4 maal daags 2 tabletten per 24 uur. Paracetamol is te koop bij apotheek en drogist. Hiernaast gebruikt u eventueel Diclofenac volgens voorschrift.
- Verwijder het drukverband na 48 uur. Vervang de pleisters, pleisters doorgebruiken totdat de wond niet meer lekt. Als de wond niet meer lekt, kunt u douchen. Dep de wond droog en plak af met nieuwe pleister.
- De verpleegkundige geeft u een tubigrip, deze moet u 2 weken alleen gedurende de dag dragen.
- Leg 3 à 4 maal per dag 10 minuten een ijspakking (of bijvoorbeeld: zak diepvrieserwten) op de enkel om zwelling en pijn te verminderen. Gebruik altijd een schone en droge doek tussen de ijspakking en de huid.
- Voorkom te lang zitten en te lang staan gedurende de eerste paar dagen.
- Houd in bed, of tijdens het zitten, het onderbeen van het geopereerde been hoger dan de heup door het onderbeen op een kussen of kruk te leggen. Dit voorkomt extra zwelling van de enkel.
- Bouw het gebruik van krukken af op geleide van de pijn, tenzij de arts anders voorschrijft. Meestal zijn de krukken niet langer dan 7 dagen nodig.
- Volg de instructies van de arts en fysiotherapeut zoveel mogelijk op om overbelasting van de enkel te voorkomen. Overbelasting van de enkel merkt u aan toename van zwelling en pijn van de geopereerde enkel. Soms gaat het gepaard met spierkrampen
- Zwelling van de enkel en bloeditstortingen bij de operatiegaatjes zijn normaal en nemen meestal af na 10 dagen. Maar de zwelling kan langer aanhouden als er een kraakbeen beschadiging (artrose) is.
- Als de wond gaat bloeden, oefen dan met een schone doek gedurende 10 minuten druk uit op de wond. Dit zo nodig één maal herhalen. Als dit niet afdoende is, neem dan laagdrempelig contact op met de polikliniek Orthopedie of – bij geen gehoor – met de Spoedpost.
- Krijgt u koorts, toenemende roodheid, zwelling in de voet, stekende pijn in de kuit en kan u niet meer op het been staan, terwijl dit tevoren goed mogelijk was. Neem dan ook laagdrempelig contact op met de polikliniek Orthopedie of – bij geen gehoor – met de Spoedpost.

### Nacontrole

De eerste poliklinische controle is 2 weken na de operatie bij de arts-assistent of verpleegkundige. Zes weken na de operatie wordt u gezien door uw orthopedisch chirurg. Na genezing zijn de huidwondjes vaak nog dik. Dit komt doordat het onderliggende kapsel ook geopend is geweest en 3 tot 4 maanden nodig heeft om volledig te genezen. Dit heeft geen gevolgen voor de revalidatie.

## Bereikbaarheid

Bij ontslag uit het ziekenhuis krijgt u te horen wanneer de poliklinische afspraken gepland zijn. Neem contact op met de polikliniek Orthopedie van het Flevoziekenhuis bij vragen of als u ongerust bent, via ☎ (036) 868 8805 (maandag t/m vrijdag: 09.00 tot 16.30 uur).

Buiten deze tijden kunt u voor spoedgevallen 24 uur per dag terecht op de Spoedpost, ☎ (036) 868 8811. Als u vragen heeft over de revalidatie kunt u contact opnemen met de afdeling Fysiotherapie, ☎ (036) 868 8814.

## Bevindingen

- o Bovenste sprong gewricht
- o Onderste sprong gewricht

### Impingement (inklemming/blokkade)

- o Voorzijde (losse stukjes bot of kraakbeen, kraakbeen beschadiging en slijmvlies)
- o Achterzijde (losse stukjes bot of kraakbeen, kraakbeen beschadiging en slijmvlies)

### Ontsteking

- o Botvlies
- o Pees (ap, peroneus)

### Kraakbeenletsel

- o Geen
- o Gering
- o Matig
- o Ernstig

### Microfracturing = Opboren kraakbeen

- o Ja
- o Nee
- o kraakbeendefect (Osteochondritis Dissecans)

## Beleid en aanbevolen oefeningen

### Immobilisatie en belastbaarheid

- o Lopen vol belast met krukken voor de duur van \_\_\_\_ weken
- o Lopen \_\_\_\_ weken onbelast / aantappend



## Aanbevolen oefeningen

- Oefening 1: Buigen en strekken van de enkel. Start direct na de operatie.  
 Oefening 2: Rekken van kuitmusculatuur. Start na 1 week na operatie.  
 Oefening 3: Rekken van kuitmusculatuur. Start na 4 weken na operatie.

### Oefening 1: Buigen en strekken van de enkel onbelast (start direct na de operatie)

#### Fase 1: zonder elastische band

##### **Uitgangshouding:**

In zittende- en liggende houding

##### **Uitvoering:**

- Voet naar u buigen en van u af strekken (zie figuur 1).
- Maak geen draaibewegingen
- Voer de oefening 3 maal 10 series, 10 keer herhalen

##### **Opmerking:**

Indien u de oefening goed kan uitvoeren zonder pijn, zwelling en roodheid ga dan naar fase 2.

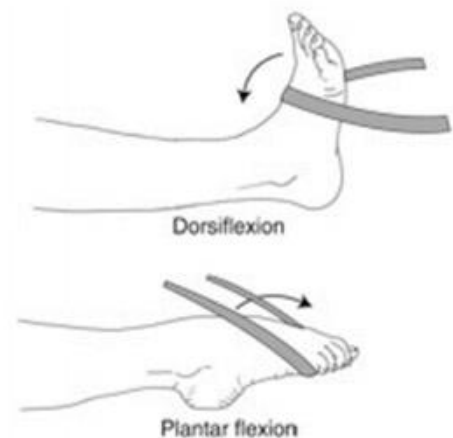
#### Fase 2: met elastische band

##### **Uitgangshouding:**

Gebruik een elastische band van comfortabele weerstand. Ga zitten met uw benen recht voor u uit.

##### **Uitvoering:**

- Maak de elastische band vast (bijvoorbeeld aan een tafelpoot) en wikkel het rond uw voorvoet.
- Trek uw tenen naar uw toe en langzaam terug naar de beginpositie. Herhaal dit 10 keer.
- Wikkel de elastische band rond uw voet en houd de uiteinden in uw hand. Voorzichtig wijzen uw tenen vooruit en langzaam terug naar de beginpositie. Herhaal dit 10 keer.
- 3 maal 10 series, 10 keer herhalen



## Oefening 2: Rekken van kuitmusculatuur (start 1 week na de operatie)

### Uitgangshouding:

Ga zitten met beide benen naar voren

### Uitvoering:

- Vouw een handdoek om de voet van de aangedane enkel en pak de uiteinden van de handdoek in uw handen.
- Houd uw been recht en trek de handdoek naar u toe.
- Houd dit gedurende 30 seconden vast en ontspan daarna 30 seconden.
- Herhaal de oefening 4 keer.



## Oefening 3: Rekken van kuitmusculatuur (start 4 weken na de operatie, in overleg met afdeling Fysiotherapie)

### Uitgangshouding:

Ga staan tegenover een muur met uw gezonde been naar voren met de knie licht gebogen. Uw aangedane been is nu ook licht gebogen achter u, met de hiel plat op de grond

### Uitvoering:

- Houd beide hielen plat op de grond en kom naar voren in de richting van de muur.
- Houd dit gedurende 30 seconden vast en ontspan daarna 30 seconden.
- Herhaal de oefening 4 keer.



De oefeningen kunnen worden uitgebreid bij u eigen fysiotherapeut.