

## Revalidatie na knie arthroscopie

U heeft zojuist een kijkoperatie van de knie ondergaan met een eventueel bijkomende ingreep aan meniscus of kraakbeen.

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 Diclofenac volgens voorschrift.
- Verwijder het drukverband na 24 uur. Vervang de pleisters, maar de pleisters mogen er pas af als de wond niet meer lekt. Als de wond niet meer lekt, kunt u douchen.
- Dep de wond droog en plak af met een nieuwe pleisters
- Draag de elastische kous overdag, totdat u voor controle komt op de polikliniek.
- Leg 3 à 4 maal per dag 10 minuten een ijspakking (of bijvoorbeeld: pak diepvrieserwtten) op de knie om zwelling en pijn te verminderen. Gebruik altijd een schone en droge doek tussen de ijspakking en de huid.
- Voorkom te lang zitten met gebogen knie 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 knie.
- Bouw het gebruik van krukken af op geleide van de pijn, tenzij de arts anders voorschrijft. Meestal zijn de krukken niet langer dan 3 tot 7 dagen nodig.
- Volg de instructies van de arts en fysiotherapeut zoveel mogelijk op om overbelasting van de knie te voorkomen. Overbelasting van de knie merkt u aan toename van zwelling en pijn van de geopereerde knie. Soms gaat het gepaard met spierkramp.
- Zwelling van de knie en bloeduitstortingen bij de operatiegaatjes zijn normaal en nemen meestal af na 10 dagen. Maar de zwelling kan langer aanhouden als er kraakbeen beschadiging 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 direct contact op met de polikliniek Orthopedie of – bij geen gehoor – met de Spoedpost.
- Krijgt u koorts en is de knie na de operatie **toenemend** rood, dik en pijnlijk? Neem dan contact op met de polikliniek Orthopedie of – bij geen gehoor – met de Spoedpost.

### Nacontrole en bereikbaarheid

De eerste poliklinische controle is 2 weken na de operatie tijdens het ORA-spreekuur. U heeft dan een afspraak bij de verpleegkundige. De verpleegkundige voert de wondcontrole uit en verwijdert, indien aanwezig, de hechtingen. Als het nodig is, wordt er een vervolg afspraak gemaakt bij de orthopedisch chirurg.

Bij ontslag uit het ziekenhuis krijgt u te horen wanneer deze afspraak voor u staat gepland.

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.

## Bevindingen

### Band letsel:

- Geen
- Binnenste band
- Buitenste band
- Voorste Kruisband
- Achterste kruisband

### Meniscus letsel:

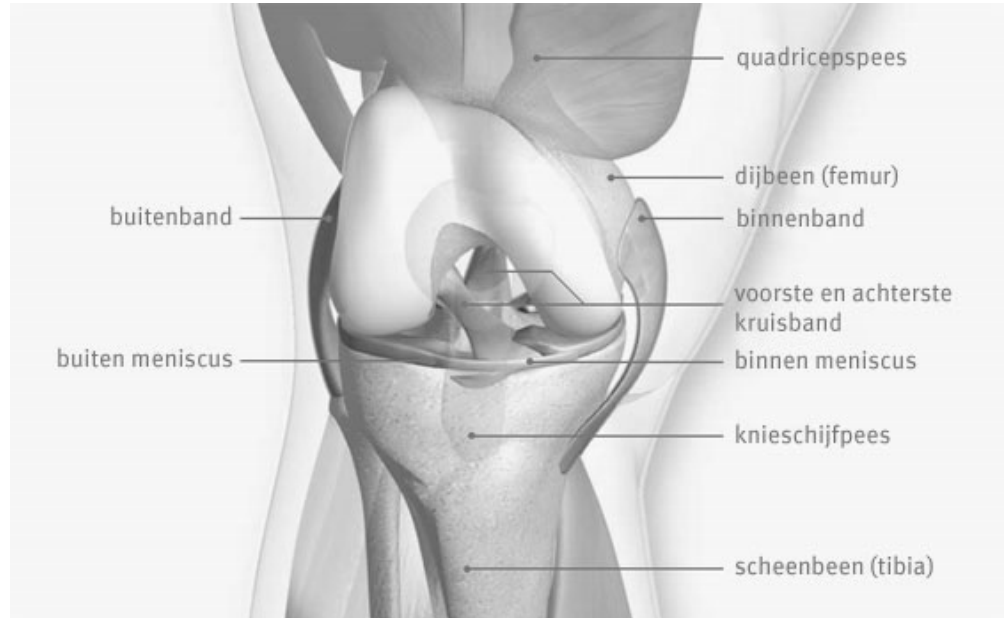
- Geen
- Verwijderd binnen/buiten
- Gehecht binnen/buiten

### Kraakbeenletsel:

- Geen
- Gering
- Matig
- Ernstig

### Microfracturing = Opboren kraakbeen

- Ja
- Nee



## Beleid en aanbevolen oefeningen

### Immobilisatie en belastbaarheid:

- Geen beperkingen
- Lopen vol belast met krukken
- Lopen \_\_\_ weken onbelast / aantappend
- Stoffen achterspalk/ scharnierbrace gedurende \_\_\_ weken

### Aanbevolen oefeningen

- Oefening 1: Actieve strekking knie
- Oefening 2: Buigen/Strekken afhankelijk in zit
- Oefening 3: Zijwaarts afvoeren / actieve strekking geopereerde been in stand

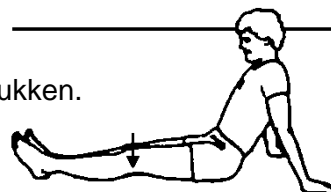
Voorkom overbelasting van de knie door pas verder te gaan met de volgende oefening als de knie niet dikker wordt na het uitvoeren van de voorafgaande oefening. Tijdens de oefeningen is het normaal dat pijn ontstaat of toeneemt aan de voorzijde van de knie. Deze pijn verdwijnt of neemt af binnen 5 minuten na het stoppen van de oefening.

Diepe kniebuigingen of zware leg press oefeningen worden afgeraden.

Oefening 1:

**Uitgangshouding:** Ga op de grond zitten.  
Leg de benen gestrekt op de grond, eventueel een rol onder de enkel.

**Uitvoering:** Span de bovenbeenspieren aan door de knie zover als mogelijk naar de grond te drukken.  
Laat de voet en tenen los.  
3 series van 10→30 herhalingen

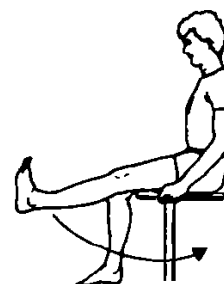


**Als dit goed gaat:** Knie maximaal strekken  
Het **volledig gestrekte** been maximaal 20 cm heffen, *knies blijft volledig gestrekt.*  
3 series van 10→50 herhalingen

Oefening 2:

**Uitgangshouding:** Ga rechtop zitten op een tafel.

**Uitvoering:** Strek het been zo ver mogelijk.  
Buig het been zo ver mogelijk.  
Herhaal 20 keer

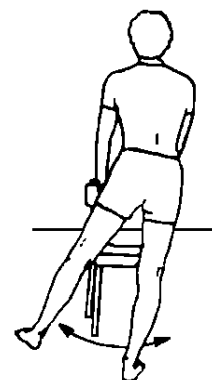


Oefening 3:

**Uitgangshouding:** Ga op één been staan voor een tafel of achter een stoel.

**Uitvoering:** Zwaai het andere been gestrekt zijwaarts naar buiten.  
Let op dat je rechtop blijft staan.  
Herhaal 10 →20 keer

**Variatie:** Zwaai het been gestrekt naar achteren.



Traplopen

- Trap op: eerst het niet geopereerde been en daarna het geopereerde been samen met de kruk aansluiten.
- Trap af: eerst de kruk samen met het geopereerde been en daarna het niet geopereerde been aansluiten.