

Arthroscopie van de enkel

Diagnose en behandeling van problemen van het enkelgewricht

Uw orthopedisch chirurg heeft u geadviseerd om een kijkoperatie (arthroscopie) van de enkel te ondergaan. In deze folder leest u over de mogelijkheden van een arthroscopie, de voorbereiding op de operatie, de operatie zelf en de nabehandeling.

Arthroscopie betekent letterlijk: in het gewricht kijken. Het enkelgewricht bestaat uit het bovenste en onderste spronggewricht. Het bovenste spronggewricht bestaat uit drie botdelen: het scheenbeen, het kuitbeen en het sprongbeen. Het onderste spronggewricht bestaat uit meerdere voetwortelbeentjes. De botdelen zijn bedekt met een laagje kraakbeen, zodat de enkel soepel beweegt. Deze kraakbeenlaag is elastisch en kan schokken en stoten opvangen.

De bedoeling van een arthroscopie is om de diagnose beter te kunnen stellen.

Aandoeningen zoals enkelinklemming, losse stukjes bot of kraakbeen, kraakbeenbeschadigingen en slijmvliesontsteking kunnen met een arthroscopie beter bekeken en soms direct verwijderd worden, zonder de enkel helemaal te moeten openmaken. Een groot voordeel van arthroscopische operaties is, dat het herstel in het algemeen vlot verloopt.

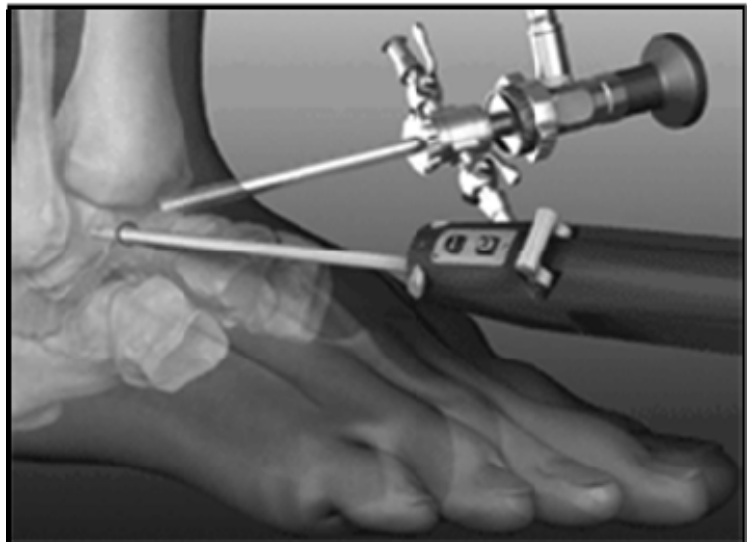
De operatie

Welke verdoving wordt toegepast?

De operatie vindt plaats onder algehele narcose of met een ruggenprik. De ruggenprik kan worden gecombineerd met een slaapmiddel, waardoor u weinig of niets van de operatie merkt. Bij opname kunt u uw keuze met de anesthesist bespreken.

Technische details over de operatie

Afhankelijk van de reden voor operatie worden er 2 tot 4 sneetjes van ongeveer 1 cm gemaakt aan de voor- en/of achterzijde van de enkel. Via het eerste sneetje wordt een dun kijkertje in de (arthroscoop) enkel ingebracht. De kijker wordt aangesloten op een videocamera, die is verbonden met een beeldscherm. De kijker wordt tevens aangesloten op een lichtkabel waardoor de binnenkant van het gewricht goed verlicht wordt. Via een tweede sneetje wordt de enkel continu gespoeld met een zoutwateroplossing. Een derde sneetje wordt gemaakt zodat een slangetje, een kleine tang of klein schaartje in het gewricht kan worden gebracht om een ingreep uit te voeren.



De kijkoperatie duurt ongeveer een uur. De operatie sneetjes worden afgedekt met een gaas en een drukverband.

De behandeling

Enkelimpingement

Enkelimpingement (enkelinklemming) kan zowel aan de voor- als achterzijde voorkomen, al komt het vaker voor aan de voorzijde. Het kan zowel worden veroorzaakt door toegenomen botvorming of verdikking van het gewrichtskapsel. Dit kan meestal tijdens de operatie worden verwijderd.

Het herstel na verwijdering van het inklemmende weefsel verloopt over het algemeen probleemloos. De functiebeperking zoals die voorafgaand aan de kijkoperatie aanwezig was, vermindert vrijwel direct na de ingreep. Pijn en zwelling van de enkel verminderd in ongeveer 4 weken tijd.

Kraakbeen beschadiging

Losliggende stukken kraakbeen kunnen bij de operatie direct worden verwijderd. Beschadigd kraakbeen, zoals bij chondropathie en arthrose, kan over het algemeen niet met een operatie worden hersteld. Soms echter wordt er besloten om met een klein boortje kleine gaatjes in het beschadigde deel te boren, waardoor het lichaam vanuit het bot littekenkraakbeen kan aanmaken. Dit heeft gevolgen voor de nabehandeling. In de meeste gevallen moet u de eerste 6 weken na de operatie met krukken lopen, waarbij het been alleen aantappend belast mag worden.

Nabehandeling

Na een eenvoudige arthroscopische ingreep kan u in de regel dezelfde dag, na ontslag, naar huis. Soms echter zult u toch moeten overnachten, bijvoorbeeld als de anesthesist dit beter vindt.

Pijnstillers zijn soms nodig. Een eenvoudige pijnstiller als Paracetamol is vaak voldoende, met een maximum van 6 tabletten van 500 mg per dag. Het drukverband mag u 24 uur na de operatie verwijderen. Douchen mag zodra het drukverband is verwijderd

Fysiotherapie en oefeningen

Als het nodig is krijgt u fysiotherapie voorgeschreven, maar vaak is in de eerste 2 weken zelf oefenen voldoende. U oefent door de enkel zo'n 5 maal per dag, 10-15 keren te buigen en te strekken. Hierbij moet u er op letten dat de wondjes niet open springen. Lopen mag eveneens, zij het met mate. De eerste 2 tot 3 dagen kunt u beter geen wandelingen maken. Krukken wordt aangeraden voor de eerste paar dagen, meestal niet langer dan 3 tot 7 dagen, tenzij uw arts dit langer voorschrijft.

Werkhervatting

Het moment waarop u weer kunt gaan werken is afhankelijk van de aard van het letsel, de ingreep en het soort werk dat u doet. In het algemeen wordt 2 weken aangehouden voor zittend werk en 3 weken voor zwaarder werk. Het moment van sporthervatting is afhankelijk van het type sport. Het is niet verstandig contactsporten binnen een maand te hervatten. Toename van zwelling als reactie op activiteit is in het algemeen een reden om het rustiger aan te doen.

Complicaties

Bij elke operatie kunnen complicaties optreden. Bij arthroscopie komt dit gelukkig zelden voor. Complicaties kunnen zijn: langdurige en forse zwelling, bloeding in de enkel en van de wondjes en heel zelden gewrichtsontsteking, soms raakt de huidzenuw aan de buitenkant van de voet beschadigd. Hierbij ontstaat er een veranderd gevoel aan de buitenzijde van de voet, dit komt echter niet vaak voor. Heel soms ontstaat een trombosebeen. Er is dan een bloedstolsel gevormd dat een ader in het been verstopt.

In de volgende gevallen dient u contact op te nemen met de behandelend specialist:

- Als de enkel dik wordt en/of pijn gaat doen;
- Als u niet meer op het been kunt staan, terwijl dit tevoren goed mogelijk was;
- U koorts hebt: meer dan 38,5 °Celsius;
- Uw kuit dik, warm, rood en pijnlijk is (dat kan wijzen op een trombosebeen).

Poliklinische controle

De poliklinische controle vindt plaats 2 weken na de ingreep bij de arts-assistent. Soms is een tweede controle bij de orthopedisch chirurg nodig als de genezing nog niet optimaal is. 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.

Tot slot

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, dan kunt u die stellen aan uw behandelend specialist via het secretariaat van polikliniek Orthopedie, ☎ (036) 868 8805 (werkdagen, 9.00 - 17.00 uur).

Krukken

Als u komt voor een arthroscopie dient u krukken mee te nemen. Deze zijn beschikbaar bij:

Vegro thuiszorgwinkel, ☎ (0800) 288 7766 (gratis).

- Vegro Thuiszorgwinkel Almere Buiten
Bezoekadres: Reykjavikstraat 1
1334 KG ALMERE
- Vegro Thuiszorgwinkel Almere Stad
Bezoekadres: Randstad 21 22
1314 BM ALMERE

Openingstijden:

- maandag t/m vrijdag: 09.00-17.30 uur
- zaterdag: 10.00-16.00 uur