

# Kijkoperatie van de knie (artroscopie)



## Wat krijgt u mee naar huis?

- Een recept voor pijnstilling.
- Eventueel een controleafspraak. Vaak is deze niet nodig omdat na 6 weken de klachten in principe verdwenen zijn.
- De brief voor de huisarts wordt digitaal verstuurd.

Afspraak polikliniek:.....

Dr.....

## Adviezen voor thuis

- Na 24 uur mag u het verband en de gazen verwijderen en douchen. Als er een gaasje vastzit aan de wond kunt u dit onder de douche losweken. De wondjes kunt u daarna droog deppen met een schone handdoek.
- U mag de eerste week niet baden en zwemmen. Droog houden van de wond bevordert een goede genezing van de wond. U kunt beter ook geen afsluitende pleister op de wondjes gebruiken.
- Bij een warme, gezwollen knie, kunt u gebruik maken van coldpacks (verkrijgbaar bij de drogist). Daarnaast is het belangrijk om het been omhoog te leggen. Koel de wond niet langer dan 15 minuten, maximaal drie maal daags.
- Een goede pijnbestrijding is belangrijk voor het genezingsproces. Paracetamol is vaak voldoende. Afbouwen van pijnstilling mag op geleide van de pijn.

Paracetamol:.....x per dag .....mg (zetpil/tablet)

Tijden: .....uur.....uur.....uur.....uur

## Belasten

Na de operatie mag u de knie volledig belasten. Probeer zo 'normaal' mogelijk te lopen. Afhankelijk van pijn en zwelling kan het verstandig zijn om gedurende een paar dagen krukken te gebruiken. Pijn en zwelling van de knie zijn een teken dat u het rustiger aan moet doen. Blijf wel bewegen.

## Bewegen

U kunt meteen beginnen met buigen en strekken. In verband met de wondjes is het raadzaam om de eerste 2 dagen na de operatie niet te fanatiek te buigen! Om goed te kunnen lopen, is het erg belangrijk dat u de knie meteen helemaal kunt strekken. Dus geen kussen onder de knie leggen.

## Opbouw van activiteiten

Voer de loopafstand geleidelijk op afhankelijk van pijn en zwelling. Fietsen kan weer zodra u zich daartoe in staat voelt (begin op vlak terrein). Voorkom activiteiten waarbij u voelt dat u de knie forceert zoals hurken, hardlopen en springen. Traplopen mag u gewoon doen, al is het de eerste dagen vaak prettiger om met uw geopereerde been bij te stappen.

## Sporten

Wacht met sporten tot de knie volledig hersteld is. Dat wil zeggen dat er bij de dagelijkse activiteiten en inspanning geen reacties van pijn, zwelling of warmte meer aanwezig is. Begin bij het (her)starten van uw sport met een rustige opbouw. Zorg eerst dat uw conditie op peil is. Kijk steeds hoe uw knie op de inspanning reageert en doe zo nodig een stapje terug.

### **Meer informatie**

Meer informatie leest u in de folder over de operatie die u op de polikliniek orthopedie ontvangen heeft. Ook kunt u meer informatie vinden in de cwz orthopedie app (gratis te installeren via apple store of google play).

Of kijk op [www.cwz.nl/orthopedie](http://www.cwz.nl/orthopedie)

### **Bellen bij problemen**

- Bij klachten die horen bij de operatie kunt u overdag bellen naar het telefonisch spreekuur orthopedie (op werkdagen van 8.30 tot 9.30 uur), (024) 365 81 19.
- Tot 17.00 uur is de polikliniek orthopedie (B56) bereikbaar op telefoonnummer (024) 365 82 65.
- 's Avonds, 's nachts en in het weekend belt u naar de Spoedeisende hulp van het CWZ, (024) 365 83 22.