

# Ontslag na een kijkoperatie van de knie (artroscopie)

## Informatie voor thuis

---

U bent opgenomen geweest op verpleegafdeling A2 van het Maastricht UMC+ (MUMC+) na een kijkoperatie in uw knie. Op dit blad krijgt u instructies over de nazorg thuis en wat u moet doen bij lichamelijke klachten. Het kan ook zijn dat de arts andere afspraken met u maakt die afwijken van deze aanwijzingen.



### Weer thuis

Na de operatie mag u uw been meteen belasten en de knie zonder beperking bewegen. De eerste week thuis legt u uw been hoog, op harthoogte. Leg kussens in verlengde van het been (van onder de knie, tot aan onderbeen en enkel) De eerste avond en nacht na de ingreep moet er iemand thuis aanwezig te zijn.

Neem meteen contact op met het ziekenhuis als er sprake is van:

- extreme pijn of aanhoudende pijnklachten die niet verdwijnen na het innemen van pijnstillende medicatie;
- een nabloeding;
- misselijkheid of braken;
- roodheid en zwelling van het wondgebied;
- aanhoudende temperatuurverhoging boven 38 graden;
- verlies van vies ruikend wondvocht.

### Leefregels

Het is belangrijk dat u deze leefregels opvolgt.

**Verband/pleisters:** u mag het drukverband na drie dagen verwijderen. De pleisters laat u zitten tot aan de eerste controle op de polikliniek of u verschoont deze.

**Sporten/werken:** wanneer u weer mag sporten of werken, overlegt u met de specialist tijdens de eerste controle op de polikliniek.

**Autorijden:** u mag autorijden in overleg met uw specialist, meestal is dit 2 weken na de operatie. Als u nog 2 krukken nodig hebt om te lopen, mag u niet autorijden. Dit is in verband met uw rechtspositie bij een mogelijk ongeval.

**Oefeningen:** Hierover krijgt informatie, afhankelijk van uw diagnose.

**Controle:** Na 10 tot 14 dagen komt u voor controle bij de polikliniek Orthopedie. Als de genezing niet optimaal is, kan een tweede controle nodig zijn. Na genezing zijn de huidwondjes vaak dik. Dit komt doordat het onderliggende kapsel geopend is en iets langere tijd nodig heeft om te genezen. Dit duurt meestal drie tot vier weken.

**Douchen:** Twee dagen na de operatie mag u weer douchen. Let erop dat u de wond niet laat weken. Dep de wond droog met een schone handdoek. U mag niet in bad zitten of gaan zwemmen zo lang de hechtingen niet verwijderd zijn. Vervang de natte pleister.

**Krukken:** u moet 1 week krukken gebruiken, maar u mag uw been belasten. Hebt u langer klachten dan mag u de krukken langer gebruiken.

Als er ook een kraakbeen of meniscus herstellende operatie heeft plaatsgevonden, dan krijgt u persoonlijke instructies van de orthopedisch chirurg.

**Roken:** dit wordt afgeraden in verband met de wondgenezing.

## Problemen

Wanneer u thuis problemen ondervindt, neem dan contact op met de Polikliniek Orthopedie, de Spoedeisende Hulp (SEH) of uw huisarts. De huisarts kan u, als dit nodig is, verwijzen naar het ziekenhuis.

## Contact

Als u nog vragen heeft, dan kunt u deze stellen aan de orthopeed tijdens de polikliniekcontrole.

Polikliniek Orthopedie	043-387 69 00 (tijdens kantooruren)
Spoedeisende Hulp (SEH)	043-387 67 00 (buiten kantooruren en in het weekend)

## Speciale richtlijnen

- Drukverband na drie dagen verwijderen
- Belasten van de knie op voorschrift van de arts

## Pijnmedicatie

.....maal daags.....tablet(ten)

.....maal daags.....tablet(ten)

.....maal daags.....tablet(ten)

Regelmatige inname van pijnstilling bevordert het herstel!!

## Website

- [www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)
- [www.orthopedie.mumc.nl](http://www.orthopedie.mumc.nl)
- [www.gezondidee.mumc.nl](http://www.gezondidee.mumc.nl)

*Odin 045813 / uitgave oktober 2017*

Bezoekadres  
P. Debyelaan 25  
6229 HX Maastricht

Postadres  
Postbus 5800  
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer  
043-387 65 43  
[www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)