

Orthopedie  
040 286 4864

Je hebt je meniscus gescheurd. Een kijkoperatie (artroscopie) kan dan een geschikte behandeling zijn. Dit beslis je samen met de orthopedisch chirurg.

### **Wat is een kijkoperatie van de meniscus?**

Tijdens een kijkoperatie kijkt de chirurg met dunne buis in je knie via een klein sneetje. De chirurg ziet dan precies waardoor je klachten worden veroorzaakt. Bijvoorbeeld door een scheurtje in je meniscus. Of doordat het kraakbeen is beschadigd. De chirurg kan tijdens de kijkoperatie de schade aan je meniscus direct behandelen. Hiervoor maakt de chirurg dan 1 of 2 extra sneetjes om andere instrumenten in de knie te brengen. Soms blijkt bij het kijken dat er toch een grotere operatie nodig is.

### **Kijkoperatie van de meniscus in het Anna Ziekenhuis**

Als na de onderzoeken of na het Sneltraject Acute Knieklachten blijkt dat een operatie nodig is, kom je op de opnamelijst voor een kijkoperatie. Voor de operatiedag kiezen we een moment dat voor jou uitkomt. De wachttijden voor operaties zijn meestal 1 tot 2 weken.

### **Samenwerking met medisch sportgezondheidscentrum Anna TopSupport**

Orthopeden van het Anna Ziekenhuis werken al jarenlang nauw samen met de professionals van sportgezondheidscentrum Anna TopSupport. En met voetbalclub PSV en andere topsportorganisaties. Daardoor loopt ons ziekenhuis voorop in onderzoek en behandeling van onder andere meniscusklachten. Ons ziekenhuis en (top)sport zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Het Anna Ziekenhuis in Geldrop en Eindhoven hoort op het gebied van meniscusklachten bij de top van Nederland.

### **Veelgestelde vragen**

#### **Kan een gescheurde meniscus herstellen zonder operatie?**

Een operatie is niet altijd nodig een gescheurde meniscus. Rust en fysiotherapie zijn ook 2 mogelijke behandelingen. Je kunt eventueel een oefenprogramma van 6 tot 8 weken volgen bij een fysiotherapeut. Dat kan ook bij de sportfysiotherapeuten van Anna TopSupport en Anna Ziekenhuis Geldrop.

#### **Doet een meniscusoperatie pijn?**

Tijdens de operatie ben je verdoofd en voel je geen pijn. Na de operatie kan je knie pijn doen. Vaak is je knie ook dik en stijf. Dit komt omdat de kijkoperatie en de behandeling irritatie van het kniegewricht veroorzaken. De pijn, zwelling en stijfheid nemen binnen een aantal dagen af. Je kunt pijnstillers nemen tegen de pijn.

#### **Wanneer kan ik weer autorijden na een meniscusoperatie?**

Je mag weer autorijden als je je knie weer goed kunt bewegen. Meestal is dit na ongeveer 2 weken.

### **Vorbereiding op de kijkoperatie meniscus**

Voor de operatie aan je meniscus heb je een afspraak voor de preoperatieve screening met de anesthesieverpleegkundige. Je bespreekt ook de verdoving. Je kunt kiezen uit 2 mogelijkheden. Een narcose (algehele verdoving) of een ruggenprik. Het is belangrijk dat je contact opneemt als er vlak voor de operatie iets in je gezondheid verandert. Bijvoorbeeld als je koorts heeft. Of als je een wond hebt rond de te opereren knie, of als je van medicijnen bent gewisseld.

### **Nuchter zijn voor de kijkoperatie meniscus**

Op de dag van de operatie aan je meniscus moet je nuchter zijn. Dit betekent dat je tot 6 uur voor de operatie nog mag eten, drinken en roken. Tot 2 uur voor de opname mag je alleen nog water

drinken. Het is belangrijk dat je je hieraan houdt, anders kan de operatie aan je knie niet doorgaan.

### **De opname voor de operatie**

Je verblijft in het orthopedisch centrum op de 2e etage en meld je daar aan de balie. De verpleegkundige brengt je naar je kamer. Voor de operatie ga je naar de holding. Dit is de ruimte waar je blijft voordat je naar de operatiekamer gaat. Op de operatiekamer krijg je van de anesthesist de verdoving.

### **Na de operatie**

De operatie duurt 15 tot 20 minuten. Na de operatie ga je naar de uitslaapkamer om wakker te worden uit de narcose of bij te komen van de ruggenprik. Terug op de afdeling mag je direct weer iets eten of drinken.

Uitgebreide informatie over de meniscusoperatie lees je in de Patient Journey App.

### **Herstel na een meniscusoperatie**

De eerste dagen na de operatie aan de meniscus is het verstandig rustig aan te doen. Dit betekent de eerste 24 uur zo weinig mogelijk lopen en de knie niet te veel buigen. Daarna mag je je knie weer belasten. Luister daarbij goed naar je lichaam. Je loopt enkele dagen op krukken. Als de pijn en het vocht minder worden, kun je de krukken weer aan de kant leggen. Als je knie niet meer dik is, kun je ook weer gaan sporten. Dit is ongeveer 6 weken na de operatie. Overleg dit altijd met je fysiotherapeut of arts.

### **Trainen en oefeningen na een knieoperatie**

Het is belangrijk om het trainen van je knie na de operatie langzaam op te bouwen. In de Patient Journey app vind je een trainingsschema met filmpjes van oefeningen die je mag doen na de operatie. Je mag je knie tijdens de opbouwtrainingen niet forceren. Krijg je tijdens het trainingsprogramma last? Bouw de trainingen dan niet langer op, of doe een stapje terug.

### **Controle na kijkoperatie van de knie**

Je komt 2 weken na de kijkoperatie op controle bij de afdeling fysiotherapie in het Anna Ziekenhuis Geldrop. De fysiotherapeut bekijkt dan je knie en bespreekt met je de verdere revalidatie van je knie. Als dat nodig is, krijg je een verwijzing voor een fysiotherapeut bij je in de buurt.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar [www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/ort906-meniscusoperatie/](http://www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/ort906-meniscusoperatie/)

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



ORT906  
27-03-2024