

# Informatie voor thuis

Na een kijkoperatie aan de knie

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

**albert  
schweitzer**

# Inleiding

U bent opgenomen geweest voor een kijkoperatie aan uw knie.  
In deze folder geven we u informatie voor thuis.

Wij wensen u een goed herstel.

# Aandachtspunten

Bij uw ontslag uit het ziekenhuis hebben de verpleegkundige en de fysiotherapeut met u een aantal aandachtspunten besproken. We zetten deze punten nog eens voor u op een rij.

## Algemeen

Autorijden mag pas weer als u voldoende hersteld bent. U bent zélf verantwoordelijk voor de beslissing of u voldoende hersteld bent en weer voldoende kracht in uw benen heeft om de pedalen te gebruiken. Ook moet u adequaat kunnen reageren in onverwachte situaties.

## Lichamelijke verzorging

- Het drukverband mag niet nat worden.
- Het is veiliger om zittend te douchen dan staand.

## Wondverzorging

- Drukverband na 48 uur verwijderen. Na het verwijderen van het drukverband, overdag de tubigrip (elastische kous) omdoen.
- De hechtpleisters mogen nat worden.
- De hechtpleisters verwijderd u na 2 weken.
- Meestal zijn de hechtingen oplosbaar.
- Indien gewenst kunt u uw knie koelen met een coldpack. Leg altijd iets tussen de coldpack en de huid; wikkel de coldpack bijvoorbeeld in een theedoek. Koel nooit langer dan 15 minuten achter elkaar.

## Medicijnen

Neem de voorgeschreven pijnstilling op vaste tijden in.

## Afbouwschema medicijnen

Heeft u naast de paracetamol nog aanvullende pijnstillers gekregen, dan stopt u daarmee als eerste.

# Complicaties

Bij iedere ingreep kunnen complicaties ontstaan, zo ook bij de kijkoperatie aan de knie. De kans op een complicatie is bij deze ingreep gering.

## Wanneer neemt u contact op met de arts

- Als de wondjes erg gaan lekken.
- Als u meer pijn krijgt.
- Als de plaats rond de wondjes dik, rood en warm wordt.
- Als u koorts heeft boven de 38,5°C.
- Als u niet meer op het been kunt staan, terwijl dit eerst wel goed mogelijk was
- Als de kuit of voet gezwollen rood en pijnlijk is (teken van trombose).
- Als u twijfelt of als u zich ongerust maakt.

Tot de eerste controle op de polikliniek kunt u bij problemen of vragen bellen naar de polikliniek van het Orthopedisch centrum, tel. (078) 652 32 70. De polikliniek is bereikbaar van maandag t/m vrijdag tussen 08.00-12.00 en 13.00-16.30 uur.

Heeft u 's avonds of in het weekend last van één of meer van de genoemde klachten en maakt u zich zorgen dat dit niet kan wachten? Dan kunt u rechtstreeks bellen naar de afdeling Spoedeisende Hulp, locatie Dordwijk via, tel. (078) 652 32 10.

# Revalidatie

Na de operatie mag u het been belasten op geleide van pijn en zwelling. U gebruikt de krukken ter ondersteuning.

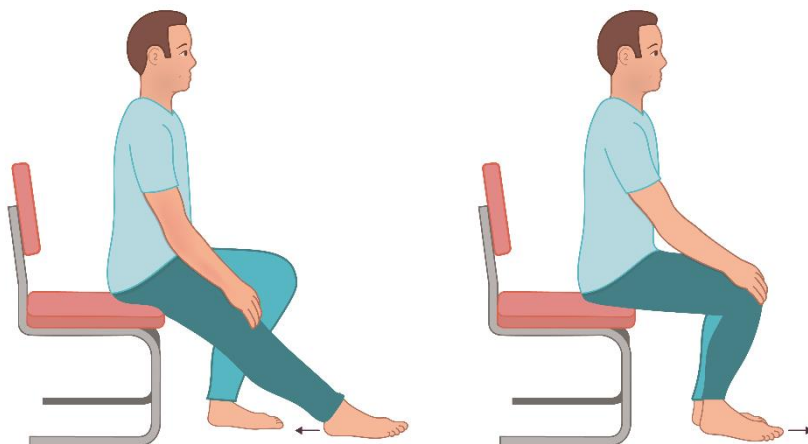
Probeer het gebruik van de krukken binnen enkele dagen af te bouwen op geleide van pijn en zwelling.

Pak uw normale looppatroon weer op. Leg uw been in rust hoog als de zwelling toeneemt.

## Oefeningen

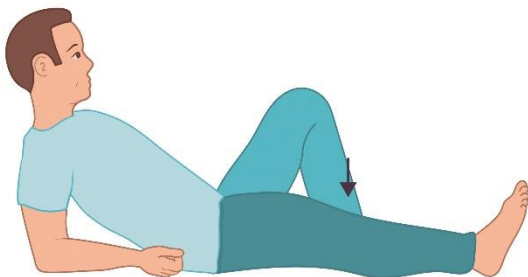
Hierna vindt u een aantal oefeningen die u in de eerste fase van uw revalidatie mag doen. Probeer de oefeningen met regelmaat verspreid over de dag te doen.

*Voor alle tekeningen in de folder geldt:  
Het been met de geopereerde knie is donkerder gekleurd. Dat kan bij u net het andere been zijn.*



### Oefening 1:

Gedurende de eerste paar dagen na de operatie buigt u uw knie zover als voor lopen en zitten op een normale stoel nodig is. Daarna kunt u oefenen in het verder buigen van uw knie.



### Oefening 2:

Terwijl u bijvoorbeeld op bed ligt strekt u uw knie. Uw duwt uw knieholte in het matras en beweegt de hak tegelijkertijd omhoog, waarbij u de tenen naar uw neus trekt. U houdt dit 10 seconden vol en herhaalt de oefening tien keer.



### Oefening 3:

Terwijl u bijvoorbeeld op bed ligt strekt u de knie. U heft het gestrekte been ongeveer 10 centimeter van de onderlaag op. U houdt dit 10 seconden vol en herhaalt de oefening tien keer.

*Deze oefening kunt u alleen uitvoeren als de zwelling van de knie is afgenomen.*

### **Toename van pijn of zwelling?**

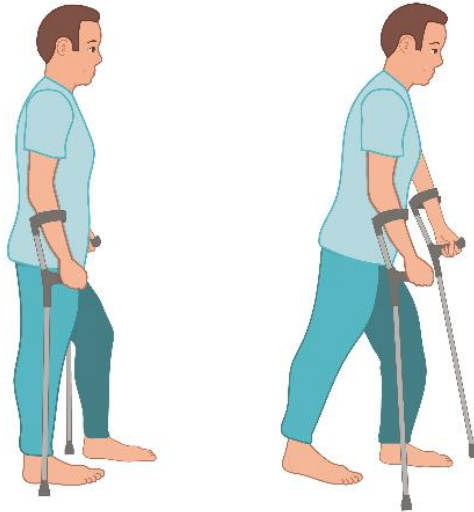
Als u bij het uitvoeren van de oefeningen merkt dat de pijn of zwelling toeneemt, dan vermindert u alle oefeningen en de belasting van uw knie. Bij alle oefeningen en het belasten van uw knie zijn pijn, zwelling en temperatuur factoren die aangeven hoe ver u kunt gaan.

Als u een verwijzing voor fysiotherapie hebt meegekregen, dan neemt u na ontslag uit het ziekenhuis contact op met een fysiotherapeut bij u in de buurt. Deze fysiotherapeut begeleidt u verder met de revalidatie. Soms is fysiotherapie niet noodzakelijk. U krijgt dan ook geen verwijzing mee.

# Lopen met een hulpmiddel

## Belasten lopen met elleboogkrukken

- Ga goed rechtop staan met in elke hand een kruk en steun op beide benen. U steunt op het aangedane been zoveel de pijn toelaat.
- Duw de manchet onder uw elleboog goed tegen uw onderarm zodat de kruk veel steun geeft.
- Plaats de twee krukken tegelijkertijd naar voren en zet het aangedane been ertussen. Steun daarbij op het aangedane been zoveel de pijn toelaat.
- Zet uw andere voet een staplengte voorbij uw aangedane been.
- Herhaal de voorgaande handelingen.

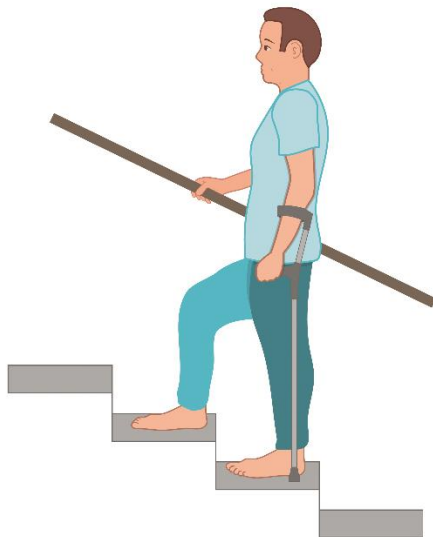




## Traplopen met elleboogkrukken

### Trap op

- Ga zo dicht mogelijk bij de trapleuning staan.
- U houdt de krukken in één hand vast, met één kruk steunt u op de vloer, de andere kruk houdt u horizontaal. Of geef één kruk aan iemand die met u meeloopt. U houdt de trapleuning met uw andere hand vast.
- Zet uw gezonde been op de volgende trede, maak een stap omhoog en plaats de kruk met het aangedane been ernaast. Steun daarbij op het aangedane been zoveel de pijn toelaat.



## Trap af

- Ga zo dicht mogelijk bij de trapleuning staan.
- U houdt de krukken in één hand vast, met één kruk steunt u op de vloer, de andere kruk houdt u horizontaal. Of geef één kruk aan iemand die met u meeloopt. U houdt de trapleuning met uw andere hand vast.
- Plaats uw kruk en het aangedane been op de onderliggende trede en zet uw andere been ernaast. Steun daarbij op het aangedane been zoveel de pijn toelaat.



# Tot slot

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen? Bel dan gerust naar de polikliniek van het Orthopedisch Centrum Albert Schweitzer, tel. (078) 652 32 70. Dat kan van maandag t/m vrijdag tussen 08.00-12.00 en 13.00-16.30 uur.

## **Locaties Albert Schweitzer ziekenhuis**

- Locatie Dordwijk,  
Albert Schweitzerplaats 25, 3318 AT Dordrecht
- Locatie Zwijndrecht,  
Langeweg 336, 3331 LZ Zwijndrecht
- Locatie Sliedrecht,  
Stationspark 401, 3364 DA Sliedrecht

Geef hier uw mening over deze folder: [www.asz.nl/foldertest/](http://www.asz.nl/foldertest/)

Albert Schweitzer ziekenhuis  
mei 2025  
pavo 1507