

kennis. kunde. kwaliteit.



## Unicondylaire knieprothese

---

*Een nieuwe knie – stap voor stap*

---

## Inhoudsopgave

<u>1. Gesprek met de orthopedisch chirurg</u>	<u>3</u>
<u>2. Gesprek met de anesthesioloog</u>	<u>7</u>
<u>3. Uw opname en operatie</u>	<u>8</u>
<u>4. Controle na ontslag</u>	<u>9</u>
<u>5. Algemene praktische adviezen</u>	<u>9</u>
<u>6. Complicaties</u>	<u>10</u>
<u>7. Infectiegevaar</u>	<u>10</u>
<u>8. Wanneer moet u de arts waarschuwen?</u>	<u>11</u>
<u>9. Vragen en antwoorden</u>	<u>12</u>
<u>10. Tevredenheid en privacy</u>	<u>14</u>

---

*Een goede voorbereiding bevordert het herstel  
en helpt u snel weer op de been!*

---

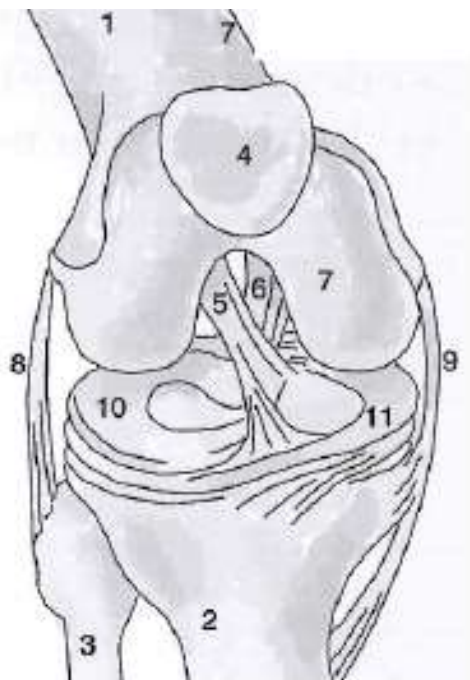
## 1. Gesprek met de orthopedisch chirurg

Uw orthopedisch chirurg heeft voorgesteld uw kniegewricht te vervangen door een knieprothese. We zetten de belangrijkste informatie nog even op een rijtje.

### Hoe zit uw kniegewricht in elkaar?

Het kniegewricht bestaat uit drie botdelen: het scheenbeen, het dijbeen en de knieschijf. Om uw knie soepel te laten bewegen zijn de uiteinden van de botten bedekt met een laagje kraakbeen. Dit kraakbeen is elastisch en kan schokken en stoten opvangen. Een stevig omhulsel (het kapsel) en 'banden' houden de botdelen van het kniegewricht op hun plaats.

Bij het plaatsen van een unicondylaire knieprothese wordt alleen aan de binnenkant van de knie het aangetaste kraakbeen vervangen door een nieuw oppervlak. Deze halve knieprothese heeft belangrijke voordelen ten opzichte van een totale knieprothese. De orthopedisch chirurg weet of u geschikt bent voor deze operatie. Vaak herstelt de patiënt sneller bij een halve knieprothese vergeleken met een totale knieprothese. Dit komt omdat alle anatomische structuren bewaard worden zoals kniebanden, zijbanden, de voorste kruisband en de achterste kruisband.



- 1 bovenbeen
- 2 scheenbeen
- 3 kuitbeen
- 4 knieschijf
- 5 voorste kruisband
- 6 achterste kruisband
- 7 gewrichtsvlak bovenbeen
- 8 knieband buitenzijde
- 9 knieband binnenzijde
- 10 buitenmeniscus
- 11 binnenmeniscus

## **Wat kunt u verwachten?**

De meeste mensen ervaren na de herstelperiode geen pijn meer en kunnen zich soepeler bewegen en bijvoorbeeld weer fietsen. Het nieuwe gewricht is een kunstgewricht, de knieprothese, waarvan de levensduur over het algemeen langer is dan 15 jaar. De prothese kan later eventueel vervangen worden. De orthopedisch chirurg zal dit met u bespreken.

## **Niet ziek**

Zodra de operatie achter de rug is, bent u al snel weer op de been en zonder de pijn die u voor de operatie heeft ervaren. U bent dus niet ziek. Vanaf de tweede dag na de operatie hoeft u dan ook geen pyjama meer te dragen, maar makkelijk zittende kleding en schoeisel. Vanaf dit moment staan uw dagen in het teken van oefenen onder begeleiding van de fysiotherapeut en het zelfstandig herhalen van uw oefeningen.

## **In afwachting op uw operatie**

Voor toestemming of weigering voor een behandeling, ingreep en/of operatie is een goede voorlichting van onze kant nodig en een zorgvuldige afweging van uw kant. Op de poli wordt aan u een toestemmingsverklaring voorgelegd en aan u gevraagd deze te ondertekenen. Zodra de datum van uw operatie bekend is, wordt u direct telefonisch gecontacteerd door de manager patiëntenzorg.

Voordat u geopereerd wordt, dient de anesthesioloog van de betreffende zorginstelling officieel 'groen licht' te geven voor de operatie. Hiertoe wordt u opgeroepen door de betreffende zorginstelling ongeveer 2 weken voorafgaand aan de operatie.



## Uw voorbereiding

- Ondanks de pijn is het van belang om zoveel mogelijk in beweging te blijven zoals een klein stukje lopen op vlak terrein of fietsen. Lange afstanden en lopen op ongelijk terrein (bos, strand) is niet verstandig.
- Het is belangrijk ervoor te zorgen dat uw lichaamsgewicht niet te hoog is. Een hoog lichaamsgewicht belast uw gewrichten extra. Ook geeft een hoog gewicht meer kans op problemen bij de operatie en het lopen met een loophulpmiddel is hierdoor zwaarder.
- Op de operatiekamer beslist de operateur of het nodig is het operatiegebied te scheren. Het is belangrijk dat een week voor de operatie uw been/liezen niet geschoren worden.
- Vanaf de 2e dag na de operatie zullen wij u stimuleren gewone kleding aan te trekken en geen nachtkleding. Neem daarom makkelijk zittende kleding mee.
- Neem makkelijke zittende schoenen mee voor de looptraining na uw operatie. Uw voet zal na de operatie wat zijn opgezet. Een wat ruime (stevige) schoen, met zo min mogelijk hak, is het beste.
- Na uw ontslag gaat u thuis door met fysiotherapie. Hiervoor krijgt u een verwijsbrief van de Orthopeed, na de operatie.
- Maak voor uw opname al een afspraak met een fysiotherapeut voor een eerste kennismaking en voor het leren lopen met krukken.
- Zoekt u een fysiotherapeut dicht bij u in de buurt?  
Vraag het adres aan de assistent van uw huisarts!

### **LET OP:**

Krijgt u vlak voor de operatie koorts of een wondje?

Neem dan contact op met de manager patiëntenzorg van de KneeClinic: 020- 30 90 161.

Buiten kantooruren is ATacom/Centrale Doktersdienst bereikbaar op 020- 592 34 34.

Een ontstekingsreactie in uw lichaam kan effect hebben op het herstel na de operatie.

- U kunt krukken halen bij een Thuiszorg organisatie bij u in de buurt. Vergeet niet uw krukken of eigen loophulpmiddel mee te nemen naar het ziekenhuis op de opnamedag.
- Een helping-hand is erg handig om spullen mee van de grond te rapen. Deze zijn te koop bij Thuiszorgwinkels.
- Als u huishoudelijke hulp na ontslag nodig denkt te hebben, vraag dit dan tijdig aan. Als u alleen woont, is het wellicht een idee te vragen of u na ontslag uit het ziekenhuis tijdelijk bij iemand kunt logeren, of dat iemand u thuis komt helpen. Overleg bij vragen graag met de manager patiëntenzorg, tel. nr. 020- 30 90 161.

## **2. Gesprek met de anesthesioloog**

Zoals eerder aangegeven komt u voorafgaand aan uw operatie een keer in de betreffende zorginstelling om een pre-operatieve screening te ondergaan. Hierbij kunt u eveneens al uw vragen stellen met betrekking tot de operatie.

Verder is van belang te weten dat:

- Alle medicatie mag worden ingenomen tot en met de ochtend van de operatie
- Bloedverdunnende middelen mogen ingenomen worden tot en met de ochtend van de operatie, behalve middelen die via de trombosedienst worden verstrekt. Indien u die gebruikt verzoeken wij u dit bij het retourneren van de gegevens duidelijk aan te geven.

Op de ochtend van de operatie komt u nuchter naar het ziekenhuis.

- Tot 6 uur voor de operatie mag u een lichte maaltijd nuttigen (cracker of beschuit met vetarm beleg en geen melkproducten). Daarna mag u niets meer eten en niet roken.
- Tot 2 uur voor de operatie mag u alleen nog hedere vloeistoffen drinken (water, appelsap, thee e.d.) daarna niet meer.

De keuze voor de soort verdooving wordt pas definitief gemaakt in het gesprek met de anesthesioloog. De anesthesioloog is ook diegene die u, indien gewenst, pijn- of rustgevende medicatie kan voorschrijven.

## **3. Uw opname en operatie**

### **Wat neemt u mee?**

Naast de gebruikelijke zaken als verzekeringspapieren, nachtgoed en toiletartikelen neemt u ook mee:

- de medicijnen die u thuis al gebruikte (in de originele verpakking)
- gemakkelijk zitten kleding en schoenen
- elleboogkrukken (te lenen via de Thuiszorg) of uw eigen loophulpmiddel

### **Het opnamegesprek**

U krijgt van de verpleegkundige in de betreffende zorginstelling informatie over de gang van zaken op de afdeling. De verpleegkundige neemt samen met u uw gegevens door om te controleren of er zaken zijn veranderd.

U krijgt op de dag van operatie met verschillende mensen te maken. Aarzel alstublieft niet om iemand naar zijn naam en functie te vragen en spreek een verpleegkundige aan als iets niet duidelijk is of als u zich ergens zorgen over maakt.

### **De laatste voorbereidingen op uw operatie**

Op de operatiekamer geeft de orthopedisch chirurg met een viltstift de kant aan waar de operatie zal plaatsvinden. Dit wordt gedaan om vergissingen te voorkomen. Indien nodig wordt op de operatiekamer de huid rondom het operatiegebied geschoren.

### **Hoe lang duurt de operatie?**

De operatie duurt gemiddeld 1 tot 1,5 uur. Na de operatie gaat u naar de uitslaapkamer. Gespecialiseerde verpleegkundigen zorgen dat u rustig bijkomt van de operatie. Met behulp van bewakingsapparatuur worden uw lichaamsfuncties gecontroleerd. Zodra u weer voldoende wakker bent en uw conditie stabiel is, gaat u terug naar de afdeling.

## 4. Controle na ontslag

Een tot twee dagen na uw thuiskomst, neemt de manager patiëntenzorg contact met u op om een afspraak te maken op de poli bij de KneeClinic.

De afspraak voor het verwijderen van de hechtingen vindt ongeveer **14 dagen** na de operatie plaats, deze afspraak mag ook plaatsvinden bij de huisarts. Ongeveer **6 tot 8 weken** na de operatie komt u voor een controlefoto weer op de poli en bespreekt de orthopedisch chirurg met u het operatieresultaat.

De dag na de operatie wordt u ontslagen uit de kliniek, wanneer uw gezondheidstoestand dit toelaat. De krukken die u heeft meegenomen gebruikt u de eerste 6 weken na de operatie. Bij ontslag krijgt u een aanvraag mee voor de fysiotherapeut.

### Injecties om trombose te voorkomen

De avond na de operatie wordt gestart met injecties om trombose te voorkomen. Deze injecties gebruikt u tot 6 weken na de operatie. De trombosedienst hoeft hiervoor niet worden ingeschakeld. De verpleegkundige leert u en/of uw partner hoe u zelf deze injecties kunt geven.

### Gebruikte u voor opname al trombosemiddelen?

Dan zal dit in de meeste gevallen worden voortgezet. U krijgt dan alleen de eerste paar dagen trombose-injecties, daarna schakelen wij u terug op de voor u 'vertrouwde trombosemiddelen'.

## 5. Algemene praktische adviezen

- Koel de knie tweemaal daags met ijspakkingen.
- Maak gebruik van de krukken, de eerste zes weken na de operatie. In overleg met uw fysiotherapeut leert u het gebruik van uw loophulpmiddel af te bouwen.
- Los staan zonder hulpmiddelen kan en mag
- Het is belangrijk dat uw knie helemaal gestrekt kan worden. Daarom is het van belang de eerste zes weken na de operatie op de rug te slapen en **geen** kussen onder uw knie te leggen.
- Een toename van dikte, pijn of warmte van de knie, kan een teken zijn dat u teveel heeft gedaan. Probeer uw bezigheden hierop aan te passen en de knie regelmatig hoog te leggen.
- De eerste zes weken na de operatie mag u niet autorijden.
- Als de buiging van de knie voldoende is, kunt u gaan fietsen op een hometrainer. Doe dit altijd in overleg met uw fysiotherapeut.
- Probeer uw loopafstand geleidelijk te vergroten. Bij voorkeur door eens wat vaker een stukje te gaan wandelen. Forceer dit niet!
- De kans op een infectie van de prothese blijft bestaan. Om deze kans zo klein mogelijk te maken, moet u uw huisarts, tandarts of specialist altijd inlichten als u een ontsteking heeft of voordat behandelingen plaatsvinden. U moet tijdens ingrepen beschermd worden met antibiotica om zo het gevaar van infectie van de knieprothese te vermijden.



## 6. Complicaties

Bij iedere operatie bestaat de kans op complicaties. Het is van belang dat u hiervan op de hoogte bent.

Bij een unicondytaire knieprothese kunnen dit zijn:

- Nabloeding;
- Wondinfectie;
- Trombose. Om de kans hierop zo klein mogelijk te maken, moet u de eerste zes weken na de operatie bloedverdünnende medicijnen gebruiken;
- Zenuwletsel;
- Buig- en strekproblemen. Het is erg belangrijk om te oefenen met het buigen en strekken van de knie. Daarom krijgt u de eerste zes weken postoperatief begeleiding van de fysiotherapeut. Het is belangrijk de eerste weken na de operatie op de rug te slapen. Dit is belangrijk in verband met het strekken van de knie. Als u op uw zij ligt, is de knie gebogen. Het kost meer moeite om de knie 's morgens te strekken.
- Loslating van de knieprothese.

## 7. Infectiegevaar

De kans op een infectie van de prothese blijft bestaan. Om de kans hierop zo klein mogelijk te maken, moet u u uw huisarts, tandarts of specialist altijd inlichten als u een ontsteking heeft voordat behandelingen plaatsvinden. U moet tijdens ingrepen beschermd worden met antibiotica om zo het gevaar van infectie van de knieprothese te vermijden.

Bij infecties als steenpuisten, blaasontsteking, longontsteking en keelonsteking moet u uw huisarts raadplegen. Het is van belang voor het behoud van uw knieprothese dat infecties snel en gericht met medicamenten behandeld worden.

## **8. Wanneer moet u de arts waarschuwen?**

Na de operatie kan de knie en het gebied rondom, gezwollen zijn en warm aanvoelen. Dit wordt geleidelijk minder. Het is ook mogelijk dat u bloeditstoringen (blauwe plekken) rondom de wond heeft. Deze verdwijnen vanzelf.

In onderstaande gevallen moet u de arts waarschuwen:

- Als het operatiegebied veel gaat lekken;
- Als u koort krijgt, hoger dan 38,5 graden Celsius;
- Als de pijn in het operatiegebied toeneemt, in combinatie met roodheid en eventueel koorts;
- Als uw onderbeen dik, glanzend en pijnlijk wordt;
- Als u de knie 14 dagen na de operatie nog niet 90 graden kunt buigen.

Ook als er na het plaatsen van de knieprothese een infectie ontstaat, kan een nieuwe grote operatie nodig zijn. Het is daarom verstandig in geval van een ontsteking van het geopereerde been of bij koorts, contact op te nemen met de KneeClinic. Tijdens kantooruren kan dit met de manager patiëntenzorg (020- 30 90 161). Buiten kantooruren is ATAcorn/Centrale Doktersdienst bereikbaar op 020- 592 38 33.

## 9. Vragen en antwoorden

De meest voorkomende vragen met bijbehorende antwoorden zijn hieronder weergegeven. Wij kunnen ons voorstellen dat u nog meer vragen heeft. Mocht uw vraag na het lezen van dit onderdeel nog niet zijn beantwoord, neem dan gerust contact op met de KneeClinic.

### - Hoe lang kan mijn knie pijnlijk blijven?

De pijn na het plaatsen van een unicondylaire knieprothese wordt geleidelijk aan minder. Drie tot vier maanden na de operatie treedt een aanzienlijke verbetering op. Soms voelt men een doffe pijn na lange wandelingen; dit gevoel kan optreden tot ongeveer 12 maanden na de operatie. 'Startpijn' (pijn bij de eerste stappen na het opstaan) kan nog een poosje aanhouden. Dit pijnlijke gevoel verbetert zonder behandeling. Het betekent niet dat de knieprothese niet goed functioneert of los zit!

### - Hoe lang blijft mijn knie dik?

De knie, het onderbeen en de enkel kunnen dik worden, dit is normaal. Het dik worden vermindert door dagelijks 1 uur 's morgens en 1 uur 's avonds de benen hoog te leggen. De zwelling is over het algemeen 's avonds het grootst en neemt af wanneer u de oefeningen goed blijft doen. De knie, het onderbeen en de enkel kunnen 3 maanden na de operatie dikker blijven.

### - Hoe lang blijft mijn wond lekken?

Het is mogelijk dat uw wond de eerste twee weken na de operatie bloed of wondvocht lekt. Dat is niet verontrustend.

### - Wanneer mag ik weer gaan autorijden?

Autorijden is een individuele aangelegenheid. Als u voldoende controle heeft over uw geopereerde been, kunt u na zes weken weer gaan autorijden. Het is niet verstandig om auto te rijden wanneer u nog pijnmedicatie slikt. Controleer tevens de polisvoorwaarden van uw verzekeringsmaatschappij.

### - Wanneer mag ik weer gaan fietsen?

Als u voor de operatie ook al regelmatig fietste, mag u ongeveer zes weken na de operatie weer gaan fietsen. U moet wel weer voldoende controle over uw been hebben. Gebruik een damesfiets vanwege de lage instap. Het is aan te raden van tevoren te oefenen op een hometrainer.

### - Wanneer mag ik weer douchen of in bad?

Na 2 weken, als de hechtingen verwijderd zijn, mag de wond, als hij droog is, kortdurend nat worden met schoon, stromend water. U mag de wond de eerste vier weken na de operatie nog niet weken (ligbad, zwembad). Gebruik nog geen zeep, want de huid is nog kwetsbaar.

**- Wat voor soort schoenen kan ik het best aantrekken?**

Het is verstandig om schoenen te dragen die vast aan de voet zitten en een brede hak hebben. Hoge hakken en slippers dient u de eerste drie maanden te vermijden.

**- Moet ik een steunkous dragen?**

Het dragen van een steunkous helpt om de zwelling in het been te verminderen. U dient de steunkous thuis alleen te dragen als dat is afgesproken.

**- Hoe lang moet ik het bloedverdunnende medicijn blijven gebruiken?**

Wanneer u tijdens deze opname gestart bent met bloedverdunnende medicatie (ten gevolge van de operatie), blijft u dit tot 6 weken na de operatie gebruiken tenzij de behandelend arts iets anders afspreekt.

Mocht u al bloedverdunnende middelen gebruiken voor de operatie, dan zullen deze medicijnen na de operatie herstart worden. Volgt u hierbij het advies van uw arts.

**- Wanneer mag ik weer op mijn zij slapen?**

U moet zes weken na de operatie op uw zij slapen, met een kussen tussen de benen, zodat u comfortabel ligt. Plaatst u NOOIT een kussen onder de knie als u op de rug ligt.

**- Hoe verzorg ik mijn wond?**

De wond moet schoon en droog blijven. De huid rondom het hechtmateriaal kan er wat rood uitzien. Wanneer het hechtmateriaal na ongeveer 14 dagen verwijderd is, zal deze roodheid langzamerhand afnemen.

**- Hoe lang moet ik gebruik maken van een loophulpmiddel?**

Er moet tot zes weken na de operatie een loophulpmiddel gebruikt worden. Dit is om de druk te verminderen op de knie terwijl herstel plaatsvindt.

**- Hoeveel buiging kan ik verwachten van mijn knie?**

Het gemiddelde is 110 graden, maar er is niets mis met de knie als dit niet wordt gehaald. U moet wel de 90 graden kunnen halen.

**- Hoe lang blijft mijn knie warm aanvoelen?**

Uw knie kan gedurende 6 tot 12 maanden na de operatie warm aanvoelen.

**- Is het normaal dat mijn knie een soort klikkend geluid maakt?**

Dit is normaal en niet verontrustend. Ongeveer 70% van de patiënten ervaart/hoort een soort klikgeluid wanneer ze de knie buigen.

**- Wanneer mag ik weer vliegen?**

U mag vanaf zes weken na de operatie weer gaan vliegen. Houdt u er wel rekenig mee dat wanneer dit een vlucht betreft die langer duurt dan twee uur u wel tussendoor even de benen strekt. Ook moet u er rekening mee houden dat wanneer u bij de douane komt de metaaldetectoren af kunnen gaan in verband met uw metalen kunstknée. Meld dit altijd bij de douane.

## 10. Tevredenheid en privacy

Met een team van ervaren specialisten doen we ons best om onze patiënten zo goed mogelijk te helpen. Ondanks al onze goede zorgen is een goed resultaat of een ongestoord verloop nooit 100% te garanderen. Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, neem dan contact met ons op. We zijn u graag van dienst. Suggesties voor verbetering van onze zorgverlening zijn meer dan welkom.

Mocht u een klacht hebben kunt u onze klachtenregeling op onze website [www.kneeclinic.nl](http://www.kneeclinic.nl) vinden. Een klacht kan per e-mail worden toegezonden naar [klachtencommissie@kneeclinic.nl](mailto:klachtencommissie@kneeclinic.nl).

Uiteraard hechten wij ook veel waarde aan uw privacy. Bezoek onze website voor het inzien van ons privacyreglement.

Wij hopen u met deze folder voldoende te hebben geïnformeerd. Mocht u nog vragen hebben over deze ingreep of andere zaken? Neem dan contact met ons op.

## 11. Veiligheid

Binnen de Kneeclinic heeft uw veiligheid de hoogste prioriteit. Om dit kracht bij te zetten heeft de Kneeclinic verschillende systemen geïmplementeerd om de patiëntveiligheid te garanderen. Binnen de Kneeclinic hebben we echter ook oog voor onze tekortkomingen en zijn we ons ervan bewust dat perfect veilige zorg alleen mogelijk is door continue te blijven verbeteren en innoveren. Hierbij zijn de patiënten van de Kneeclinic onmisbaar en de directie staat dan ook altijd open voor suggesties!

Wij vragen dan ook u, als patiënt van de Kneeclinic, actief mee te helpen en denken om onze zorgprocessen naar een nog hoger plan te tillen. Mocht u gedurende uw verblijf in de Kneeclinic een onveilige situatie of incident hebben waargenomen dan horen wij dit graag. Uw bijdrage zal dienen als input voor verschillende verbeterssystemen binnen de Kneeclinic met als uiteindelijk resultaat een optimalisering van onze zorgprocessen. U kunt uw meldingen doen aan de manager patiëntenzorg op het volgende telefoonnummer.

### **Manager patiëntenzorg KneeClinic**

E-mail: [patienten@kneeclinic.nl](mailto:patienten@kneeclinic.nl)

Bregje Steinmann

Telefoonnummer: 020-3090161

Telefoonnummer: 06-18092091

### **Voor medische vragen buiten kantoortijden belt u stichting ATA**

**Tel nr: 020 – 592 38 33**

*Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van uw orthopedisch chirurg heeft ontvangen.*