

PATIËNTENFOLDER

Orthopedie | Meniscusletsel

ACIBADEM
INTERNATIONAL MEDICAL CENTER





Algemeen

Er is bij u meniscusletsel in de knie vastgesteld. Aan de hand van deze folder krijgt u informatie over de knie, de symptomen, de oorzaak en behandeling van meniscusletsel.

Het Kniegewricht

De knie is een scharniergewricht. Het bestaat uit twee botdelen: het scheenbeen en het dijbeen. De uiteinden zijn bedekt met een laagje kraakbeen. Deze laag is elastisch en vangt schokken en stoten op, zodat de knie soepel beweegt. Midden in het kniegewricht ligt de voorste kruisband. Deze voorkomt dat het onderbeen tijdens het lopen en het maken van draaibewegingen naar voren schiet. Aan de voorzijde zit de knieschijf. Aan de binnen- en buitenzijde van de knie zit een meniscus: een soort stootkussen. De binnen- en de buitenmeniscus zijn maanvormig en vangen schokken op, zorgen ervoor dat het kniegewricht soepel beweegt en geven de knie stabiliteit.

Wat Is Meniscusletsel?

In het kniegewricht zit zowel aan de binnen- als aan de buitenzijde een meniscus. Beschadigingen aan een meniscus komen veel voor. Een scheur in de meniscus kan plotseling ontstaan, bijvoorbeeld bij sport, een draaibeweging of een ongeval. Een scheur kan ook geleidelijk ontstaan als de kwaliteit van een meniscus vermindert.

De Klachten Bij Een Meniscusletsel

Een meniscusscheur hoeft niet altijd klachten te geven. De mogelijke klachten bij een beschadigde meniscus zijn pijn en/of een klikkend gevoel in de knie. Vaak is de knie gezwollen door een vochtophoping (hydrops) en soms lukt het niet meer om het been geheel te strekken of te buigen. De knie zit dan als het ware 'op slot'. Deze klachten kunnen plotseling ontstaan, bijvoorbeeld bij sport, een draaibeweging, een diepe hurkzit of een ongeval. De klachten kunnen ook geleidelijk ontstaan.

Oorzaken

De binnen- en de buitenmeniscus staan bij veel bewegingen onder grote druk. Bij een draaibeweging tijdens sport of werk, of bij een ongeval kan de druk te groot worden. Dan ontstaat een kleine of een grote scheur. De kans op een scheur is groter als een meniscus verouderd is. De meniscus bestaat namelijk uit elastisch kraakbeen. Bij het ouder worden neemt de kwaliteit van dat weefsel af, waardoor de meniscus minder elastisch is en makkelijker scheurt. In dat laatste geval hoeft de gescheurde meniscus trouwens geen klachten te geven; de kwaliteit van het kraakbeen op de uiteinden van het onder- en bovenbeen is door de leeftijd doorgaans verminderd en ook dat kan pijnklachten geven (artrose).

Koelen

Na een verkeerde beweging of een val, is het raadzaam om de knie zo snel mogelijk te koelen. Deze koeling gaat het ontstaan van de zwelling tegen. Doe dit gedurende 20 minuten. Herhaal dit 3 tot 5 keer per dag. Om de knie te koelen gebruikt u een ijspakking/coldpack of een theedoek met ijsklontjes erin. Let op: leg het ijs of de ijspakking niet op de blote huid, maar op een doek. Zo voorkomt u bevriezing van de huid. Loop zo min mogelijk; belast de knie het liefst helemaal niet. Ook dat voorkomt of beperkt de zwelling. Maak wel draaibewegingen met de voet en enkel, want dat is goed voor de bloedcirculatie. Het is onverstandig om met vochtvorming in de knie of met een knie die 'op slot zit' te blijven sporten.

Stellen Van De Diagnose

De orthopedisch chirurg stelt de diagnose 'meniscusscheur' aan de hand van uw klachten en het lichamelijke onderzoek. Meestal wordt een röntgenfoto gemaakt om andere oorzaken voor de klachten uit te sluiten. En als de diagnose nog niet volstrekt duidelijk is, kan een MRI-scan nodig zijn.

Niet-Operatieve Behandeling

Een meniscusscheur kan spontaan genezen als de scheur zich bevindt in het relatief goed doorbloede buitenste deel van de meniscus. Dit herstel vergt enkele maanden; op jongere leeftijd verloopt deze genezing beter dan op oudere leeftijd. Pijnstilling, relatieve rust en bewegingsoefeningen onder begeleiding van Fysiotherapie kan de klachten doen verminderen.

Indien u klachten van het meniscusletsel in uw dagelijks leven of bij sporten blijft houden, kan een operatieve behandeling noodzakelijk zijn.

Operatieve Ingreep

Vorbereiding

Voor uw opname heeft u een afspraak bij de polikliniek Anesthesie voor een pre-operatief onderzoek. Hier heeft u een gesprek over de manier van verdoven en de gang van zaken rondom uw operatie. Neem elleboogkrukken mee bij opname in het ziekenhuis. Deze dient u na de operatie te gebruiken.

Van de planning hoort u op welke datum u geopereerd wordt. Zorg dat u iemand heeft die u kan komen ophalen na de operatie.

Nuchter

Voor de operatie moet u nuchter zijn.

Meenemen naar het ziekenhuis

Neem op de dag van de operatie de volgende zaken mee naar het ziekenhuis:

- Een geldig legitimatiebewijs en uw verzekeringsgegevens
- Een actueel overzicht van de medicijnen die u gebruikt
- De krukken

Verhinderd?

Bent u verhinderd? Meld dit dan zo spoedig mogelijk (uiterlijk 48 uur voor de opname) aan de polikliniek Orthopedie. Er kan dan iemand anders in uw plaats komen. Bovendien kunt u meteen een nieuwe afspraak maken.

Voor de operatie

Meldt u zich de dag van de operatie op het afgesproken tijdstip op de operatieafdeling. Op de afdeling heeft u een gesprek met de verpleegkundige over de operatie en uw verblijf op de afdeling. Ook heeft u een gesprek met de orthopedisch chirurg. Met behulp van een arthroscopie (kijkoperatie) van de knie de klachten wegnemen. Bij mensen boven een leeftijd van 55-60 jaar kan de orthopedisch chirurg besluiten geen artroscopie te doen. Uit wetenschappelijke studies blijkt dat boven deze leeftijd meestal de klacht veroorzaakt wordt door verandering van kwaliteit van het kraakbeen op de uiteinden van het onder- en bovenbeen (artrose). Die klachten zijn in dat geval nauwelijks te behandelen met een artroscopie.

Na de operatie

- Na de operatie gaat u naar de uitslaapkamer (Recovery)
- Indien u pijn heeft of misselijk bent, krijgt u medicijnen.
- U heeft na de operatie een infuus in uw arm. Hierdoor krijgt u medicijnen en vocht.
- U heeft een drukverband om uw knie.
- De orthopedisch chirurg bezoekt u om te vertellen wat hij gedaan heeft en wat u wel en niet kunt doen met uw knie.
- Na de operatie begint u met oefeningen onder begeleiding van de fysiotherapeut.
- Vervolgens gaat u dezelfde dag weer naar huis.

FINANCIËLE ASPECTEN

Deze informatie betreft de verzekering en vergoeding van uw behandeling. Heeft u een verwijzing van uw huisarts? Dan dekt uw zorgverzekering 60% -100% van uw behandeling. Wij vergoeden de resterende 40% - 0% voor u. U betaalt dus niets extra's.

Vragen of suggesties?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op via telefoonnummer: 020 238 8800.

Bent u van mening dat bepaalde informatie ontbreekt of onduidelijk is, heeft u opmerkingen over deze brochure of over de gang van zaken tijdens het onderzoek die nuttig kunnen zijn, dan vernemen wij het graag. Volgende patiënten kunnen hier baat bij hebben.

Ons privacyreglement vindt u op <http://www.acibademimc.com/over-ons> onder Privacy & klachten. Hier vindt u informatie over de mogelijkheid tot het melden van onveilige situaties (waaronder (bijna-)incidenten); klachten en/of claims;

Bij complicaties kunt u de kliniek (buiten) werktijden op onderstaande noodnummer bereiken: 06-214 66 796

Wat ik nog wil weten:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Versie: februari 2019

ACIBADEM
INTERNATIONAL MEDICAL CENTER