

De totale knieprothese



Ommelander Ziekenhuis
Groningen

Inleiding

U bent door de orthopeed op de wachtlijst geplaatst voor het plaatsen van een knieprothese. Een dergelijke operatie vereist een goede voorbereiding. Deze folder is bedoeld als aanvulling op de mondelinge informatie die u hebt ontvangen van de orthopedisch chirurg of physician assistant.

1. Algemene informatie over een knieprothese

Het kniegewricht

De knie is een scharniergewricht en heeft voornamelijk een buig- en strekfunctie.

In het kniegewricht zijn de gewrichtsvlakken met een laag kraakbeen bekleed. Kraakbeen is glad en veerkrachtig en zorgt ervoor dat gewrichtsdelen soepel langs elkaar glijden. Bij gewrichtsslijtage (artrose) is de kraakbeenlaag dunner geworden of zelfs helemaal verdwenen. Soepel langs elkaar glijden van de gewrichtsdelen is dan niet of nauwelijks meer mogelijk. Bewegingen worden steeds moeilijker en pijnlijker. Tenslotte ontstaan ook in rust en tijdens het slapen pijnklachten. Op een röntgenfoto is de gewrichtsslijtage vaak goed te zien.

De knieprothese

Wanneer u knie artrose heeft en uw klachten niet meer beheersbaar zijn met andere behandelmogelijkheden (zoals pijnstillers en fysiotherapie) dan is een operatie vaak de enige oplossing. U krijgt dan een knieprothese, dit houdt in dat uw eigen kniegewricht vervangen wordt door een kunstknie. Afhankelijk van de locatie en de mate van artrose in uw knie wordt er gekozen voor een halve of een totale knieprothese.

De prothese bestaat uit 3 onderdelen:

- Een plateau voor op de tibia (scheenbeen)
- Een femur (bovenbeen) deel
- Een insert (tussenstuk)

Een knieprothese gaat ongeveer 20-25 jaar mee.



*Figuur 1: Links de halve knieprothese en rechts een hele knieprothese
Bron: www.zimmerbiomet.com*

2. Voor uw opname

Een goede voorbereiding op de opname is erg belangrijk. Hieronder leest u wat wij allemaal voor u kunnen regelen en wat u zelf zou kunnen doen.

De voorlichtingsmiddag

Nadat u op de wachtlijst bent geplaatst voor een knieprothese ontvangt u een uitnodiging voor de voorlichtingsmiddag. Deze voorlichting duurt ongeveer 1,5 uur en wordt gegeven door de Physician Assistant orthopedie. Het doel van deze voorlichting is u zo goed mogelijk voor te bereiden op de operatie en het revalidatietraject daarna. Ook krijgt u uitgebreid de mogelijkheid om vragen te stellen.

Preoperatief spreekuur

Voordat u geopereerd kan worden vindt er eerst een screening van uw gezondheidstoestand plaats bij de anesthesioloog. Deze bespreekt onder andere met u of de operatie kan plaatsvinden met een ruggenprik of onder narcose. Wanneer u medicijnen gebruikt wordt besproken welke daarvan eventueel gestaakt dienen te worden rondom de operatie. Het is ook mogelijk dat er nog aanvullend onderzoek nodig is of dat u op advies van de anesthesioloog eerst wordt doorverwezen naar een andere specialist. Dit is afhankelijk van uw leeftijd, medische geschiedenis en eventuele onderzoeksbevindingen.

Vorbereiding thuis

Het is handig om voor de opname al zoveel mogelijk zaken thuis te hebben geregeld, bijvoorbeeld:

- Hulpmiddelen, denk bijvoorbeeld aan: krukken, rollator, looprek.
- Creëer ruimte in huis zodat u zich straks makkelijk en veilig kunt bewegen in huis met de rollator/krukken.
- Eventuele mantelzorg, mensen die u eventueel tijdelijk kunnen ondersteunen mocht dit nodig zijn. Denk aan het zorgdragen voor boodschappen of huishoudelijke taken.
- Vervoer naar huis. Wanneer u uit het ziekenhuis ontslagen wordt, mag u niet zelf naar huis rijden. Regel daarom van tevoren dat iemand u kan komen ophalen. Hierbij heeft een auto met hoge instap de voorkeur.
- Kies van tevoren een fysiotherapiepraktijk in de omgeving uit, zodat deze u kunnen helpen bij het revalideren als u weer thuiskomt.
- Bent u gebeld door de Physician Assistant orthopedie en hebt u een recept ontvangen, omdat u drager bent van de Aureus bacterie? Start dan 5 dagen voor de OK met het gebruik van deze 2 middelen.
- Het is belangrijk dat u het operatiegebied niet scheert vlak voor de opname, dit om het risico op infecties te verkleinen.
- Bedenk goed dat u na de knieoperatie tijdelijk minder mobiel bent en gedeeltelijk afhankelijk van anderen bent.

Wat neemt u mee naar het ziekenhuis?

- Uw loophulpmiddel (krukken, looprek of rollator)
- Makkelijk zittende kleding (zoals bijv. een trainingsbroek)
- Ondergoed en nachtkleding
- Goede stevige schoenen
- Medicatie zoals puffjes en insuline + een recente medicatielijst
- Toiletartikelen

We raden u aan om waardevolle bezittingen (zoals sieraden of geld) zoveel mogelijk thuis te laten.

3. Uw opname

Ongeveer een week voor de opname ontvangt u thuis een schriftelijke uitnodiging van het ziekenhuis.

Op de dag van de knieoperatie komt u nuchter in het ziekenhuis. Wat u wel en niet mag eten/drinken leest u in de folder van de anesthesie die u hebt ontvangen tijdens het preoperatief spreekuur. Vervolgens wordt u opgenomen op de verpleegafdeling.

Houd er rekening mee dat u hier ongeveer 1 à 2 nachten gaat verblijven.

Een verpleegkundige van de afdeling zal een opnamegesprek met u voeren en een aantal controles uitvoeren. Wanneer u wondjes of infecties hebt is het belangrijk om dit aan de verpleegkundige te melden, ook overgevoeligheden/allergieën bespreekt u.

Vervolgens mag u zich klaar gaan maken voor de operatie. Samen met de verpleegkundige markeert u het been welke geopereerd moet worden.

Belangrijk!

In sommige gevallen kan de geplande knieoperatie niet doorgaan. Dit kan bijvoorbeeld zijn, omdat:

- U verhinderd bent door privéomstandigheden.
- U ziek bent met koorts (bijv. griep).
- U eerst behandeld moet worden door bijv. een cardioloog of longarts.
- U een infectie heeft (denk aan longontsteking, abces, wondroos, blaasontsteking etc.).

In bovenstaande gevallen is het niet wenselijk om een knieprothese te plaatsen vanwege de kans op een infectie aldaar. Neem zo snel mogelijk contact op met het ziekenhuis wanneer sprake is van één van bovenstaande situaties. Dit kan via het algemeen nummer van het ziekenhuis: 088-066-1000

De operatie

De knieoperatie duurt ongeveer 1,5 uur, maar u verblijft langer op het operatiecomplex. Het operatiecomplex bestaat uit een voorbereidende ruimte (holding), de operatiekamer en de uitslaapkamer.

De verpleegkundige van de afdeling brengt u als het tijd is naar het operatiecomplex. Hier wordt u opgevangen op de holding (voorbereidingsruimte). De verpleegkundigen van de holding bereiden u verder voor, u krijgt bijvoorbeeld een infuus en er wordt een bewakingsmonitor aangesloten. Vervolgens gaat u naar de operatiekamer. Hier krijgt u een ruggenprik of narcose toegediend.

Na de operatie

Na de knieoperatie wordt u naar de uitslaapkamer (recovery) gebracht, waar ook telefonisch contact wordt opgenomen met uw 1e contactpersoon.

De verkoever verpleegkundige houdt u goed in de gaten en doet verschillende metingen. Wanneer alle controles goed zijn en u goed wakker bent, wordt u teruggebracht naar de verpleegafdeling. U hebt dan nog een infuus in uw arm of hand, dit infuus is nodig om u vocht toe te dienen, maar ook antibiotica en eventueel pijnstillers. Ook zit er een drukverband om uw knie.

Terug op de verpleegafdeling mag u weer eten en drinken.

Er zal ook worden geprobeerd om u al even naast bed te laten staan en soms zelfs al wat passen te laten zetten, mits het gevoel in de benen weer terug is wanneer u een ruggenprik heeft gehad.

Wassen en aankleden doet u zoveel mogelijk zelf en als het nodig is kan de verpleegkundige u daarin ondersteunen.

Wondzorg

Op de operatiekamer wordt na het sluiten van de wond een speciale pleister geplakt. Deze pleister kan 7 dagen blijven zitten en is waterafstotend, er kan dus eventueel mee gedoucht worden. Na 7 dagen mag u de pleister zelf (of door de thuiszorg) verwijderen en hoeft, als de wond droog is, geen nieuwe pleister aangebracht te worden.

De 1e dag na de operatie

Op de eerste dag na de knieoperatie gebeurt er van alles, namelijk:

- 's Ochtends wordt er bloed afgenomen om bepaalde waarden in het bloed te bepalen. Wanneer deze waarden goed zijn dan verwijdert de verpleegkundige uw infuus.
- Een controlefoto. Door middel van een röntgenfoto kunnen we de stand van de knieprothese controleren.
- Het drukverband om de knie wordt verwijderd.
- Mobiliseren. Zowel de fysiotherapeut als de verpleegkundige zullen u zo snel mogelijk uit bed willen halen, zeker als dat op de dag van operatie

nog niet is gebeurd. De fysiotherapeut leert u aan weer zelfstandig te lopen met het gebruik van uw loophulpmiddel. Hoewel de knieprothese direct na de operatie volledig belastbaar is, is het aan te raden met een loophulpmiddel te lopen tot de spieren weer sterk genoeg zijn.

- Er worden oefeningen met u besproken en eventueel wordt het traplopen geoefend als u thuis moet traplopen en u op/afstapjes op moet kunnen. Tevens krijgt u bij ontslag een verwijzing mee voor fysiotherapie in de thuissituatie.

Wanneer ontslag?

Voordat u met ontslag naar huis kunt, dient u te weten wat wel en niet mag en moet u enige mate van zelfredzaamheid hebben, dit betekent:

- Dat u zelfstandig in/uit bed moet kunnen komen;
- Dat u zelfstandig naar het toilet moet kunnen;
- Dat de pijn onder controle is met de pijnstillers;
- Dat de wond droog is;
- Dat eventuele ondersteuning vanuit thuiszorg geregeld is.

Wanneer ontslag naar huis op de korte termijn niet haalbaar is, is een tijdelijke opname in een verpleeghuis ter revalidatie noodzakelijk. Het transferbureau regelt dit met u en eventueel uw familieleden.

Bij ontslag krijgt u een actuele lijst van uw medicatie mee. Vervolgens krijgt u of op de afdeling de benodigde medicatie aangeleverd of u dient deze zelf af te halen bij de politheek (route 48, begane grond).

4. Mogelijke complicaties

Infectie

Om het risico op een infectie na de knieoperatie zoveel mogelijk te verkleinen krijgt u tijdens en na de operatie antibiotica toegediend via het infuus.

Trombose en longembolie

Bij trombose raakt een bloedvat verstopt door een bloedstolsel. Trombose in de aders komt het meeste voor in de benen, een trombosebeen. Als een stolsel losschiet, kan dit leiden tot een longembolie. Om dit te voorkomen krijgt u dagelijks een bloedverdunnende injectie, tenzij u zelf al bepaalde bloedverdunnende medicijnen gebruikt. Uw arts bespreekt dit met u. Deze injectie dient u tot 5 weken na de operatie te gebruiken. Tijdens de opname leert de verpleegkundige van de afdeling hoe u zich kunt injecteren.

Zenuwletsel

Dit treedt zelden op maar kan wel aanleiding geven tot gevoelsstoornissen en krachtsverlies in de voet. Doorgaans geneest dit weer volledig of grotendeels.

Het gevoel in de huid ter hoogte van en rondom de knie kan veranderen na de operatie.

Nabloeding

Om het risico hierop zoveel mogelijk te beperken wordt er gelijk na de knieoperatie een drukverband om de knie gelegd.

Controle

Bij ontslag krijgt u een tweetal afspraken mee. De afdelingssecrетаresse maakt de volgende afspraken met u:

- Een controleafspraak 2 weken na de operatie bij de Physician Assistant. Dan worden de hechtingen verwijderd en hebt u de gelegenheid om vragen te stellen.
- 8 weken na de operatie komt u terug bij de orthopeed die u geopereerd heeft.

Ondanks een goede voorbereiding op het ontslag kunt u op onvoorziene problemen stuiten, waar u thuis geen raad mee weet. U kunt in dat geval op werkdagen contact opnemen met het Klant Contact Centrum van het ziekenhuis, tel: 088-066-1000

5. Weer thuis: enkele richtlijnen

U kunt na het ontslag thuis te maken krijgen met een aantal praktische problemen met betrekking tot uw knieprothese. Probeer daarom voor opname al te oefenen met uw loophulpmiddel en regel alvast hulpmiddelen die u eventueel nodig hebt na ontslag. Wanneer u dan thuiskomt zijn alle voorzieningen al aanwezig, dit vergemakkelijkt uw revalidatieproces.

Oefeningen

Tijdens de opname bespreekt de fysiotherapeut een aantal oefeningen met u waarmee u de spieren in de benen kunt verstevigen en de beweeglijkheid van de knie kunt vergroten. Het is belangrijk dat u deze oefeningen zelf meerdere keren per dag herhaalt, want dan treedt sneller verbetering op. Het is hierbij belangrijk om goed naar het eigen lichaam te luisteren, oefen tot aan de grens en probeer te voorkomen dat u hier overheen gaat. Wanneer u meer pijn krijgt of meer zwelling kunt u beter proberen iets minder vaak of minder intensief te oefenen.

Zitten en opstaan

Opstaan kan na de operatie wat moeilijk zijn, omdat u maar 1 been goed kunt gebruiken om af te zetten. Het is daarom aan te raden gebruik te maken van een hoge stoel met armléuningen. Hieruit kunt u makkelijker opstaan. Wanneer het bed of het toilet te laag zijn, dan kunnen een toiletverhoger of bedklossen uitkomst bieden.

Langdurig staan

Langdurig staan kan de eerste tijd nog vermoeiend zijn. U zult daarom wat vaker willen zitten, ook tijdens activiteiten die u normaal gesproken staande uitvoert. Om u te kunnen wassen of douchen kunt u een losse stabiele douchestoel gebruiken.

Tijdens activiteiten zoals eten koken of afwassen is het handig om een stoel in de buurt te hebben of dit helemaal zittend te doen.

Traplopen

De fysiotherapeut (in het ziekenhuis of thuis) oefent met u het traplopen wanneer dit nodig is, bijvoorbeeld omdat uw slaapkamer boven is.

Wanneer u alleen beneden een toilet heeft en u dus eventueel 's nachts zou moeten traplopen dan is het aan te raden in eerste instantie beneden te slapen (als dit mogelijk is) of tijdelijk een poststoel naast bed te gebruiken.

Bukken en strekken

Doordat u uw knie na de operatie nog niet altijd makkelijk kunt buigen, kunt u de eerste 6 weken moeilijker bij uw voeten komen. Ook bukken wordt soms bemoeilijkt door de zwelling die nog in de knie zit. Er zijn vele handige hulpmiddelen te verkrijgen die u hierbij kunnen ondersteunen, denk aan een 'helping hand' grijper of een sok aantrekker.

Extra tips

Zorg ervoor dat spullen die u thuis veel gebruikt makkelijk te benaderen zijn. Leg bijvoorbeeld veelgebruikte pannen hoger in de keukenkastjes, zodat u niet hoeft te bukken.

In en uit de auto stappen

Zet de auto niet naast de stoerprand, instappen vanaf de stoerprand zorgt ervoor dat u teveel moet buigen in het bekken. Zet de stoel en de rugleuning helemaal naar achteren. Ga dan voorzichtig zitten, leun achterover en draai beide benen tegelijk in de auto. Om makkelijker te kunnen draaien op de stoel kunt u een vuilniszak op de autostoel neerleggen.

6. Veelgestelde vragen over een knieprothese

Hoe moet ik lopen?

Probeer te lopen op de manier zoals de fysiotherapeut u dat heeft aangeleerd. Loop tot de eerste controle in het ziekenhuis wel steeds met de geadviseerde loophulpmiddelen. Hoewel de knieprothese direct volledig belast mag worden, kan het individueel verschillen hoe lang patiënten met krukken moeten lopen. Dit hangt vaak af van de spierkracht, motoriek en gevoel van veiligheid. Het is verstandig het afbouwen van de krukken in overleg met de fysiotherapeut te doen.

Mag ik traplopen?

U mag traplopen na de operatie. Het is wel belangrijk na de operatie aan de verpleegkundige en fysiotherapeut te melden dat u trap moet lopen thuis. Tijdens de opname kan het traplopen dan geoefend worden, zodat dit thuis geen problemen oplevert.

Hoe lang zal mijn nieuwe gewricht pijnlijk blijven?

De eerste weken na de operatie zult u nog wel pijn hebben rond het geopereerde gebied. Deze wondpijn is normaal. Het betekent dus niet dat de knieprothese loszit of niet goed werkt. De wondpijn zal vanzelf afnemen. Bij ontslag krijgt u pijnstillers mee naar huis om de pijn op te vangen. Ook koelen van de knie kan verlichting van pijn geven.

De knie kan nog wel maanden, zelfs wel een half jaar gevoelig zijn.

Hoe lang blijft mijn been dik?

De eerste dagen na de operatie wordt het geopereerde been vaak dikker. U zult merken dat uw been in de loop van de weken geleidelijk minder dik wordt. Om de zwelling te verminderen, is het verstandig om overdag regelmatig het been hoog te leggen, voldoende water/thee te drinken en regelmatig een stukje te lopen waarbij u uw voet goed afwikkelt van hak naar teen.

De zwelling in uw been kan een aantal weken tot een aantal maanden aanhouden. Eventueel ontvangt u tijdens de controle een steunkous om de zwelling te laten afnemen.

Moet ik thuis ook koelen?

Als eenmaal thuis na het plaatsen van een knieprothese de knie weer dik wordt, is het verstandig om na het oefenen de knie te koelen. Doet u dit gedurende 20 minuten en nooit op de blote huid.

Hoe vaak moet ik oefenen?

De fysiotherapeut die bij u thuiskomt geeft aan hoe vaak en hoe lang u moet oefenen. Soms is fysiotherapie niet nodig en kunt u zelf meerdere keren verspreid over de dag oefeningen doen. De fysiotherapeut en/of uw orthopeed in het ziekenhuis beoordeelt dit.

Wanneer mag ik weer douchen?

De dag na de knieoperatie kunt u weer douchen als de wond droog is en u een waterafstotende pleister draagt. Wij raden wel het gebruik van een douchestoel en/of een antislipmat aan.

Hoe moet ik mijn wond verzorgen?

De operatiewond moet schoon en droog blijven. De pleister die in het ziekenhuis is geplakt kan 7 dagen blijven zitten en is waterafstotend. Daarna kan de pleister verwijderd worden en mag de wond voorzichtig van boven naar beneden gewassen worden met de handen. Vervolgens kan hij drooggedept worden met de handdoek. Breng in het begin nog geen crème aan op de huid rondom het litteken.

De huid rondom de hechtingen kan er wat rood en geïrriteerd uitzien. Als de hechtingen zijn verwijderd dan zal de roodheid afnemen. Als het wondgebied rood blijft, erg gezwollen is of er blijft vocht uitkomen dan adviseren wij u om contact op te nemen met de polikliniek Orthopedie. Te bereiken via het algemene nummer (tel.: 088-066-1000).

Wat is in bed de beste houding om te liggen?

Wij adviseren u om de eerste 6 weken zoveel mogelijk met gestrekte knie te slapen, dit gaat het gemakkelijkst wanneer u op de rug slaapt. Wanneer u toch op uw zij wil liggen dan mag dat mits de pijn dit toe laat en u een goede strekfunctie van de knie hebt. Het kan hierbij fijn zijn een goed kussen tussen de knieën te plaatsen.

Wanneer mag ik weer autorijden?

Als u weer voldoende controle heeft over uw geopereerde been kunt u weer autorijden. Over het algemeen wordt dit met u besproken tijdens de controle op de poli.

Wanneer u nog met krukken loopt is het zeer verstandig om niet zelf auto te rijden, dit om problemen met de verzekeringsmaatschappij te voorkomen.

Wanneer mag ik weer fietsen?

Zolang u een loophulpmiddel gebruikt, raden wij u af om buiten te gaan fietsen. Eventueel kunt u het fietsen binnen wel oefenen op een hometrainer.

Wanneer u buiten weer op de fiets stapt raden wij aan in eerste instantie gebruik te maken van een damesfiets vanwege de lage instap. Zorg er ook voor dat het zadel hoog genoeg staat, dit voorkomt dat u uw knie te ver moet buigen.

Wanneer mag ik weer sporten?

Als u weer een sport wilt gaan beoefenen, is het verstandig dit eerst te bespreken met de orthopeed of de fysiotherapeut.

Wanneer is seksueel contact weer toegestaan?

Hiervoor zijn geen belemmeringen na de operatie.

7. Tot slot

Knieprothesen zijn gevoelig voor infecties!

Wanneer u in het lichaam een ontsteking heeft met pus (bijv. een abces, steenpuist, ontstoken nagelriem etc.), maar ook wanneer u een blaasontsteking of een ontstoken tandwortel heeft neemt u contact op met uw huisarts. Het kan zijn dat de knieprothese dan beschermd moet worden met antibiotica.

Ook bij allerlei ingrepen bij arts of tandarts is het goed om te informeren of het nodig is rondom de ingreep antibiotica te gebruiken. Dit om een infectie van de prothese te voorkomen.

Alle bacteriële infecties zijn bedreigend voor uw knieprothese, dit blijft levenslang gelden!

Belangrijke adressen en telefoonnummers:

Klant Contact Centrum Ommelander Ziekenhuis Groningen
088 066 1000

Spoedeisende Hulp Ommelander Ziekenhuis Groningen
088 066 1000

Medipoint / Oosterlengte uitleenwinkel Winschoten
Venne 114, 9671 EW Winschoten
Telefoon 088 102 0192
www.medipoint.nl

Vegro zorgwinkel
Van Swietenplein 1, 9728 NT Groningen of
Peizerweg 86-3, 9727 AK Groningen
www.vegro.nl
Telefoon 0900 288 7766

Medipoint Damster zorgbalie in Gezondheidscentrum Overdiep
Stadshaven 23
9902 DA Appingedam

Vragen?

Heeft u nog vragen na het lezen van deze informatie? Aarzel dan niet om contact met de Polikliniek Orthopedie op te nemen. U kunt ons op werkdagen (tijdens kantooruren) bereiken via het algemene telefoonnummer 088 – 066 1000.



**Samen.
De beste zorg.
Dichtbij.**

ommelanderziekenhuis.nl

T 088 - 066 1000

OZG (05-23) ORT 735