INFORMATIE OVER

Kijkoperatie (arthroscopie) van de knie, adviezen

U bent opgenomen voor een kijkoperatie (arthroscopie) aan uw knie. Via deze adviezen willen wij u informeren over hoe u uw knie weer kunt gebruiken en belasten. Zowel kort na de kijkoperatie als thuis.

Na de kijkoperatie

Na de kijkoperatie is de knie meestal wat geïrriteerd, waardoor de knie dik en pijnlijk kan zijn. Om de knie te laten herstellen moet u deze enkele dagen ontzien, dit houdt in dat u op geleide van klachten met twee elleboogskrukken moet lopen. Als dit goed gaat mag u met één elleboogskruk (aan de niet geopereerde zijde) gaan lopen. U mag de knie zoveel belasten als door de pijn mogelijk is.

Lopen met twee elleboogskrukken

U plaatst twee krukken tegelijk vooruit, zet het geopereerde been tussen de krukken, vervolgens het niet geopereerde been voorbij de krukken. Dan de krukken weer vooruit etc.

Traplopen

Geef een kruk over in de andere hand zodat u met uw vrije hand de trapleuning kan vasthouden. De kruk wordt gelijktijdig met het geopereerde been verzet en staat dus altijd op dezelfde hoogte als het geopereerde been.

- Omhoog: plaats eerst het niet geopereerde been op de trede, vervolgens het geopereerde been en de kruk bijzetten.
- Omlaag: plaats eerst de kruk en het geopereerde been op de trede, vervolgens het niet geopereerde been.

Oefeningen voor thuis

Om de beweeglijkheid, kracht en coördinatie van de knie niet te erg te laten afnemen is het belangrijk dat u vanaf de eerste dag na de kijkoperatie gaat oefenen. Pijn en zwelling tijdens

en na het oefenen zijn tekenen dat u het wat rustiger aan moet doen maar beweeg wel regelmatig de voet op en neer om de circulatie te bevorderen.

- Buigen en strekken van de knie. Buigen gaat het gemakkelijkst als u op een stoel zit en uw been onder de stoel trekt. Strekken is beter te oefenen op een vlakke ondergrond (bijvoorbeeld op bed of met uw been gestrekt op de bank). Vervolgens de knie in de onderlaag proberen te duwen.
- Gestrekt heffen, zorg dat de knie volledig gestrekt is en hef vervolgens het gehele been in series van bijvoorbeeld 3 x 10 herhalingen. Op geleide van uw vermoeidheid, kunt u dit uitbreiden naar series van meer herhalingen.
- In rust moet de nadruk liggen op strekken; leg als u rust ook niets onder de knie.

Controle na een kijkoperatie

Na de kijkoperatie bespreekt u met de orthopedisch chirurg hoe de operatie is verlopen en wat het vervolgtraject is. Afhankelijk van de resultaten van de kijkoperatie maakt de orthopedisch chirurg met u een vervolgafspraak.

Fysiotherapie is na de kijkoperatie niet standaard nodig. Als u toch aanvullende begeleiding van een fysiotherapeut wenst, kunt u uw arts om een verwijzing vragen. Voordat u een afspraak maakt is het verstandig om de polisvoorwaarden van uw zorgverzekering te checken.

Neemt u in ieder geval contact op met de fysiotherapeut als:

- U na drie dagen de knie nog niet tot 90? (is rechte hoek) kan buigen.
- Uw been dik, rood, warm blijft en / of u veel pijn houdt.

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Neem contact met ons op via een van deze telefoonnummers. U kunt ook onze website raadplegen.

Afdelingen

Fysiotherapie

Telefoonnummer	020-634 6157 (Revalidatie & Herstel polikliniek)
Openings- en bezoektijden	Maandag tot en met vrijdag tussen 9.00 en 17.00
Route	70

https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/kijkoperatie-arthroscopie-in-de-knie-of-enkel/kijkoperatie-arthroscopie-van-de-knie-adviezen
Deze download is gemaakt op 31-10-2026 om 13.04 uur.