

franciscus

MENISCUSSCHEUR

BEHANDELING

Inleiding

De meniscus is de schokdemper van de knie. We hebben er 1 aan de binnenkant van de knie (mediale zijde) en 1 aan de buitenkant van de knie (laterale zijde). De meniscus beschermt het kraakbeen van de knie tegen piekbelasting en voorkomt slijtage, bijvoorbeeld het ontstaan van kraakbeenschade en artrose.

Een gezonde meniscus is gemaakt van zeer sterk kraakbeen. Bij een ernstige verdraaiing of val kan de meniscus kapot scheuren. Na verloop van tijd wordt de meniscus dunner en minder elastisch, waardoor deze spontaan of bij een minimaal letsel kan scheuren.

Klachten meniscusscheur

Bij belasting van de knie en het maken van draaibewegingen ontstaat pijn. De knie kan op slot schieten wanneer een stukje van de meniscus omklapt en het strekken belemmert. Er ontstaat dan vaak een zwelling in de knie en deze kan warm en instabiel aanvoelen. Als de klachten niet vanzelf weggaan is het belangrijk om de knie op korte termijn te laten beoordelen.

Bij een degeneratieve scheur van de meniscus kunnen klachten optreden die lijken op artrose. Denk aan pijn bij belasting en stijfheid na opstaan of na lang stilzitten. Deze stijfheid of pijn duurt minder dan 30 minuten nadat u bent opgestaan.

Diagnose

De specialist stelt aan hand van uw verhaal, de bevindingen van het lichamelijk onderzoek en aanvullende informatie de diagnose. Om de diagnose te kunnen stellen kan het nodig zijn om een röntgenfoto en eventueel een MRI scan te maken.

Behandeling

De meeste meniscusscheuren geven korte tijd klachten. Daarom wordt een operatie niet snel geadviseerd, zeker niet op oudere leeftijd. Dan kan er sprake zijn van slijtage van het gewricht (artrose). Slechts bij het bestaan van slotklachten is een operatie (arthroscopische behandeling) nuttig. Klachten als gevolg van artrose verdwijnen niet na een operatie.

Er zijn verschillende mogelijkheden om klachten te verminderen, zonder dat het nodig is een operatie te ondergaan.

- Neem rust en beperk hurk- en draaibewegingen.
- Versterk door middel van fysiotherapie de bovenbeenspieren.
- Medicatie, paracetamol / NSAID's.

Operatie

Soms is het nodig om de meniscusscheur te hechten of een gedeelte te verwijderen door middel van een operatie. U wordt in dit geval verdoofd door middel van een ruggenprik. De onderkant van uw lichaam wordt hierdoor gevoelloos. Een enkele keer komt het voor dat een patiënt onder algehele narcose gaat. De behandeling vindt meestal plaats in een dagopname.

De operatie vindt plaats door middel van een kijkoperatie. Er worden twee kleine sneetjes gemaakt waardoor de camera en kijk-instrumenten naar binnen gaan. Het operatiegebied verschijnt op een monitor. Hierdoor is het mogelijk om mee te kijken en uitleg te krijgen. De meniscusscheur wordt bij voorkeur gehecht of er wordt zo min mogelijk meniscus verwijderd. Gemiddeld duurt de ingreep maximaal een half uur.

De 2 kleine sneetjes van circa 1 cm lengte worden dichtgeplakt met zwaluwstaartjes, speciale pleister. Soms worden de wondjes gehecht. De hechtingen worden bij de controle na 2 weken verwijderd.

Complicaties

Een gehechte meniscus kan opnieuw scheuren. Een kijkoperatie kan dan weer nodig zijn. Hierbij wordt het stukje meniscus alsnog verwijderd. Het risico op andere complicaties is klein.

Controle en herstel

Gehechte meniscus

U moet de knie 4-6 weken ontzien door middel van krukken. Buig de knie niet volledig en belast hem niet. Tijdens uw opname krijgt u tips en instructies van de fysiotherapeut over de nabehandeling. Na 2 weken wordt beoordeeld over aanvullende fysiotherapie nodig is. Na 8 weken wordt een controleafspraak gemaakt op de polikliniek.

Verwijderen stukje meniscus

Na het verwijderen van een stukje meniscus mag gewoon gelopen worden en zijn krukken meestal niet nodig. Na week 4 kan sporten en belasten worden uitgebreid. Na 2 weken wordt een controleafspraak gemaakt op de polikliniek.

Medicatie

Meestal is paracetamol en naproxen voldoende tegen de pijn. Houd hierbij het advies van uw specialist aan.

Wanneer moet u contact opnemen?

Neem contact op met uw specialist wanneer:

- U hevige pijn heeft die niet reageert op de voorgeschreven pijnstillers.
- De wond blijft lekken ondanks aanbrengen van drukverband over de wond.
- Er tekenen zijn van een infectie; roodheid, zwelling, pijn en eventueel uitvloed van vocht of pus.
- Koorts.
- Bij twijfel, wanneer u iets niet vertrouwt.

U kunt hiervoor tussen 7.30 en 18.00 uur bellen met het Franciscus Contactcentrum, via telefoonnummer 010 – 893 0000.

Voor dringende zaken tussen 18.00 en 7.30 uur kunt u telefonisch contact opnemen met de verpleegafdeling Orthopedie, via telefoonnummer 010 – 893 3031.

Veel gestelde vragen

Mag ik autorijden?

De eerste week niet, de tweede week afhankelijk van de klachten, patiënten moeten rijvaardig zijn (de pedalen kunnen intrappen)

Wanneer kan ik weer werken?

Na 2-4 weken bij verwijderen van een stukje meniscus, na het hechten zal het hervatten van werkzaamheden langer duren.

Wanneer kan ik weer sporten?

Na een week of 4.

Heeft u vragen?

Bekijk voor meer informatie onze website www.franciscus.nl.

Bent u op zoek naar informatie over uw persoonlijke gegevens of afspraak? Bekijk dan eerst uw patiëntenportaal via www.mijnfranciscus.nl.

Heeft u vragen over uw medicijnen of een andere medische vraag? Stel deze via de berichtenservice aan de polikliniek via BeterDichtbij.

Wilt u een medewerker spreken? Dan kunt u bellen met het Franciscus Contact Centrum via telefoonnummer 010 - 893 0000.

Januari 2021