



**ORTHOCA**  
Orthopaedic Center

## **Informatiebrochure Kijkoperatie enkel (ZONDER ice picking)**

Zonet werd een heelkundige ingreep afgesproken voor uw enkel (of overweegt u dit). Hieronder vindt u een overzicht van de aandoening, informatie over de ingreep en het te verwachten verloop tijdens en na uw opname.

### **Wat is het?**

Door sport of trauma kunnen letsels ontstaan in de enkel. Dit kan pijn, zwelling en blokkades geven waardoor sport of het dagelijks leven moeilijker wordt.

We stellen de diagnose door klinisch onderzoek in combinatie met beeldvorming (heel vaak is dit MRI).

### **Heelkunde**

De ingreep gebeurt door middel van twee kleine sneetjes (van ongeveer 1 cm) aan de voorzijde van de enkel. Een kleine camera wordt in de enkel gebracht die we op deze manier kunnen inspecteren en behandelen. Heelkunde heeft als doel de enkel zo goed mogelijk te maken. Dit betekent dat ontstekingen worden verwijderd, litteken strengen of verdikt gewrichtskapsel weggenomen, de ligamenten opgekuist, extra aangegroeid bot weggehaald en eventuele losliggende stukken verwijderd. Kortom, we streven naar maximale beterschap. Op het einde van de ingreep wordt een verband aangebracht.

## Verloop in het ziekenhuis

U wordt opgenomen in het ziekenhuis op de dag van de ingreep zelf. U moet nuchter zijn, dus u mag niet meer gegeten of gedronken hebben na middernacht. Meestal gaat deze ingreep door in dagziekenhuis en kunt u de dag van de ingreep het ziekenhuis verlaten.

Wat neemt u mee naar het ziekenhuis:

- uw identiteitskaart
- het ingevulde patientenboekje
- (eventueel) gevraagde onderzoeken (zoals ecg/labo)
- krukken
- GEEN gellak/nagellak op de teennagels

De ingreep kan worden uitgevoerd onder volledige narcose of met een ruggenprik. Dit kunt u bespreken met de anesthesist.

Welke papieren krijg je mee bij vertrek uit het ziekenhuis:

- Een voorschrift voor pijnstilling
- werkonbekwaamheid
- hospitalisatieverslag/brief

## Je bent thuis, wat nu?

### Verband

Dit wordt tijdens de ingreep aangelegd en blijft dicht en droog tot de eerste consultatie (2 weken na de ingreep).

### Krukken

Krukken naar nood. Dit betekent dat u naargelang de pijn en zwelling uw krukken gebruikt. Bij zeer weinig last bent u vrij geen krukken te gebruiken en gewoon op de beide voeten te steunen. Het ziekenhuis vraagt wel dat u deze meeneemt tijdens de opnamedag.

## Ijs

De eerste twee weken legt u best regelmatig een ijspack: 3 maal 15 minuten per dag (steeds met een handdoek ertussen om vochtig worden van het verband te voorkomen)

## Hoogstand

Voor een vlotte wondheling en goede ontzwellings is het essentieel dat u regelmatig hoogstand respecteert (voet hoger dan de heup) gedurende de eerste twee weken na de ingreep.

De tenen en de enkel mogen bewogen worden in de mate dat het verband dit toelaat.

## Steunen

Is toegestaan, de eerste dagen kan dit met krukken indien het stappen u pijn heeft. Merkt u verbetering kunt u progressief de krukken achterwege laten.

### **Eerste controle 2 weken na de operatie**

Het verband en de draadjes worden verwijderd.

Bij een goede wondgenezing mag U vanaf de dag erna douchen (nog een weekje langer niet in het bad of zwembad). U bent vrij te kiezen als er nog een pleister op de wonden gaat of niet, in principe is dat vanaf nu niet meer nodig.

U krijgt een voorschrift mee voor het opstarten van kinesithérapie.

### **Tweede controle op 6 weken postoperatief**

De enkel en voet kunnen op dit moment nog zwelling vertonen, soms subtiel zelfs tot 1 jaar na de ingreep. Hetzelfde geldt voor soepelheid en

beweeglijkheid, dit dient vaak nog verder worden getraind met de kinesitherapeut.

Sporten zoals springen en hardlopen, mogen rustig aan hervat worden op dit moment.

## Verwikkelingen

Gelukkig zijn deze weinig frequent, maar zoals elke heelkundige ingreep niet onbestaande. We kiezen er hier enkele uit om te belichten. Kijk gerust op [www.orthoca.be](http://www.orthoca.be) voor meer uitgebreide info omtrent verwikkelingen.

Wondhelingsproblemen/infectie: komt in minder dan 1% voor en kunnen vaak snel onder controle komen met antibiotica en wondverzorging. Roken vormt hierbij een ernstig risico en kan best gestopt worden gedurende de eerste 6 weken.

Trombose/bloedklonter: klonters in de aders van de kuit, komt in minder dan 1% voor.

Nabloeding: is vaak lange termijn geen probleem.

Letsel aan zenuwen rondom de enkel: dit kan pijnklachten veroorzaken, is echter zeer zeldzaam.

Stijfheid: verminderde beweeglijkheid van het gewricht komt soms voor, doch is zelden storend bij de functie en vaak ook pijnloos.

Restlast: vooral bij ernstige aandoeningen kan een kijkoperatie niet steeds alle problemen oplossen.

Verwikkelingen gerelateerd aan de verdoving zijn weinig gezien.

Het tevredenheidspercentage wereldwijd is rond de 80-85%.

## Contact/opvolging/vragen

TEL: 03/3205800

keuzeoptie 6: voet, daarna keuze 2: een medewerker spreken

e-mail: [orthoca.voet@azmonica.be](mailto:orthoca.voet@azmonica.be)

website: [www.dr.vandenberghe.be](http://www.dr.vandenberghe.be)



**ORTHOCA**  
Orthopaedic Center