



Behandeling meniscusscheur

Je meniscussen houden je knie stabiel. Een geforceerde beweging of slijtage kan een meniscusscheur veroorzaken. Er zijn verschillende manieren om een scheur te behandelen.

Op deze pagina

1. Wat is een meniscusscheur?
2. Behandeling zonder ingreep
3. Behandeling van een meniscusscheur
4. Voorbereiding op een artroscopie
5. Opname
6. Aandachtspunten op de dag van de ingreep
7. De revalidatie
8. Mogelijke ongemakken na een artroscopie
9. Opvolging na een behandeling van een meniscusscheur
10. Waar gebeurt een artroscopie?
11. Heb je nog vragen?

Wat is een meniscusscheur?

In je knie heb je twee maanvormige schijven van **kraakbeen**. Je hebt een mediale (binnenste) en laterale (buiten) meniscus. Een meniscus is een schokdemper en kan al eens inscheuren.

[Lees hier meer over de oorzaak en mogelijke klachten van een meniscusscheur.](#)

Behandeling zonder ingreep

Bij ouderen wordt een meniscusscheur door slijtage behandeld zonder ingreep. Dan is voldoende **rust** belangrijk en raadt je arts **koudetherapie** en **ontstekingsremmers** aan. **Fysiotherapie** helpt om de spieren rond de knie te versterken. Soms wordt dit gecombineerd met een of meerdere **corticosteroïdeninjecties**.

Behandeling van een meniscusscheur

Een gescheurde meniscus bij jonge mensen behandelt je arts meestal met een **artroscopie**. Dat is een **kijkoperatie** waarbij er 2 gaatjes in je knie worden gemaakt om het gescheurde deel van je meniscus te **verwijderen** of om de meniscus te **hechten**.

Een kijkoperatie is minimaal invasief.

[Meer info over een artroscopie van de knie vind je hier.](#)

Scheuren door slijtage bij ouderen worden niet met een kijkoperatie behandeld.

Hoeveel kost een artroscopie?

- De **behandeling van een meniscusscheur** en het **verblijf in het dagziekenhuis** worden grotendeels vergoed door het ziekenfonds.
- Het deel van de factuur waarvoor je ziekenfonds niet tussenkomt, moet je zelf betalen, tenzij je een aanvullende hospitalisatieverzekering hebt. Verwittig daarom de **hospitalisatieverzekering** vóór de ingreep, zodat je de juiste polisvoorwaarden kent en niet voor verrassingen komt te staan.

Vorbereiding op een artroscopie

Een **artroscopie** gebeurt meestal tijdens een **dagopname**, maar uitzonderlijk kan het zijn dat je toch in het ziekenhuis moet overnachten. Volg deze stappen om je voor te bereiden op de ingreep:

- Vul de **preoperatieve vragenlijst** in.
- Ga na of alle **resultaten van de vooronderzoeken** in het ziekenhuis zijn, of neem ze mee bij je opname.
- **Medicatie** mag je meestal blijven innemen, behalve bloedverdunners of **diabetes**medicatie.
Bespreek dit op voorhand met je arts.
- Blijf **nuchter** vanaf middernacht. Je mag dus niet eten, drinken of roken (ook geen water drinken).

Opname

Kom op het afgesproken uur naar het onthaal voor je opname. Een verpleegkundige brengt je naar je kamer en overloopt je preoperatieve vragenlijst. Je krijgt een operatiehemd dat je mag aandoen. Een verpleegkundige scheert je knie en geeft je medicatie om je voor te bereiden op de verdoving. Daarna word je naar de operatiezaal gebracht.

Let op: draag geen tandprothese, juwelen, piercings, bril of contactlenzen.

Aandachtspunten op de dag van de ingreep

- Als de ingreep **onder sedatie of volledige verdoving** gebeurt, moet je de dag van de ingreep **nuchter** zijn. Dat betekent dat je vanaf 6 uur voor de ingreep niet meer mag eten, drinken of roken.
- Vraag je arts of hoofdverpleegkundige of je **dagelijkse medicatie** zoals gewoonlijk mag nemen met een klein beetje water.
- Draag **losse bovenkleding**. Vaak vragen we om die te wisselen voor een operatieschortje.

De revalidatie

Het **herstel van een meniscusscheur duurt gemiddeld 2 tot 6 weken**. Afhankelijk van hoe zwaar je job fysiek is, kan je **terug gaan werken** na enkele dagen of pas na enkele weken. Hoe de revalidatie eruitziet, hangt af van hoe ingrijpend de behandeling was:

- Als je meniscusscheur **gedeeltelijk is verwijderd**, kan je meteen op je knie steunen en na 4 tot 6 weken terug sporten.
- Als je meniscus werd **gehecht**, moet je 4 tot 6 weken een kniebrace dragen om verkeerde bewegingen te vermijden. Door de brace kan je je knie niet helemaal plooien. Zo bescherm je de hechtingen. Je mag in dat geval 3 maanden niet sporten.

Het kan zijn dat je **kinesithérapie** nodig hebt om je knie te helpen herstellen en je beenspieren te versterken. Er zijn ook oefeningen die je zelf thuis kan doen. Dat bespreek je met je arts.

Mogelijke ongemakken na een artroscopie

Een licht ongemak is normaal na de ingreep. Eventueel kan je paracetamol (bijvoorbeeld Dafalgan) innemen om de last te verlichten.

Bij elke ingreep die je uitvoert op het lichaam, kunnen er verwikkelingen optreden. Ze kunnen voorkomen meteen na de ingreep maar ook later. Dit zijn de meest frequente en belangrijkste complicaties die kunnen optreden bij een **artroscopie**, ook al zijn die eerder zeldzaam. Vraag je arts gerust om meer uitleg.

- Nabloeding
- Infectie
- Trombose
- Verstijving of verdikking van je knie

⚠ Wanneer zeker contact opnemen?

- bij aanhoudende **koorts**: meer dan 38°;
- bij plotse pijnlijke toename van **zwelling** in de knie;
- bij **vochtverlies** uit de wonde;
- bij **kortademigheid** of een ongewone pijn in de borststreek.

Opvolging na een behandeling van een meniscusscheur

Wanneer je weer thuis bent na de ingreep, zijn er nog nazorgen die jij of je arts moet uitvoeren:

- Na de ingreep krijg je een afspraak bij je arts voor een eerste **controle**. Die gebeurt meestal 2 tot 3 weken na de ingreep.
- **Waterbestendige pleisters** mag je enkel vervangen als ze loskomen of vuil worden. Je mag er niet mee baden, enkel douchen. Je huisarts verwijdt die wanneer nodig.
- **Littekens** kunnen enkele weken hard aanvoelen, gevoelig zijn of blauwrood kleuren.
- Vanaf de dag na de ingreep kan je **bloedverdunners** krijgen als de arts die voorschrijft.
- Je hoort **niet te veel pijn** te hebben. Neem op tijd een pijnstiller.
- Je knie kan **gezwollen** zijn en dat kan erger worden als je je knie belast. Breng dan regelmatig **ijs** aan, telkens 15 minuten lang.
- **Kinesitherapie** is niet altijd nodig, maar je kan best **oefeningen** doen. Bespreek dat met je arts.

Waar gebeurt een artroscopie?

De **ingreep** gebeurt in het dagziekenhuis van ZAS Middelheim, ZAS Augustinus, ZAS Cadix of ZAS Palfijn.

De **controles** achteraf vinden plaats in ZAS Augustinus, ZAS Cadix, ZAS Hoge Beuken, ZAS Middelheim, ZAS Palfijn, ZAS Sint-Jozef, ZAS Vincentius

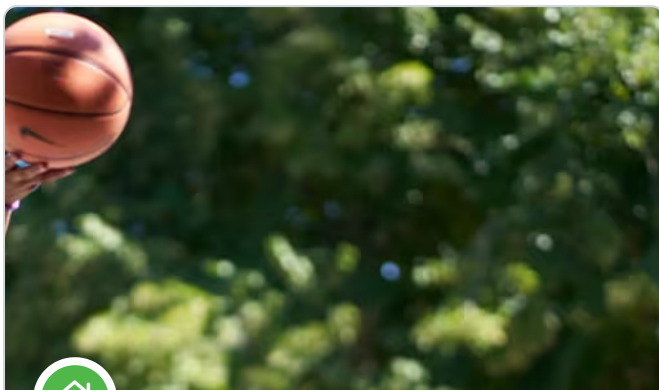
Heb je nog vragen?

Is er nog iets niet duidelijk? Wat voor ons vanzelfsprekend is, is dat misschien niet voor jou. Aarzel dus niet om vragen te stellen aan je huisarts, je chirurg, je kinesist of de verpleging.

[Contacteer je arts](#)

Laatst bijgewerkt op 22/12/2025

Diensten



Dienst

Orthopedie en Traumatologie

orthopedische en traumatologische heekunde

Aanwezig in de volgende locaties:

ZAS Augustinus

ZAS Cadix

ZAS Hoge Beuken

ZAS Medisch Centrum Kaai 142

ZAS Middelheim

ZAS Palfijn

ZAS Sint-Jozef

ZAS Vincentius

Contacteer

Over deze dienst



Dienst

Orthopedie voor kinderen

Aanwezig in de volgende locaties:

ZAS Augustinus

ZAS Cadix

ZAS Hoge Beuken

ZAS Medisch Centrum Kaai 142

ZAS Middelheim

ZAS Palfijn

ZAS Paola

ZAS Sint-Jozef

ZAS Vincentius

Contacteer

Over deze dienst

Info ombudsdienst

Heb je een compliment of ben je niet tevreden?

Dat kan je via de website melden aan de Ombudsdienst: [zas.be/ombudsdienst](https://www.zas.be/ombudsdienst)

VU: Willeke Dijkhoffz, Kempenstraat 100, 2030 Antwerpen

Source: <https://www.zas.be/behandelingen/behandeling-meniscusscheur>