

Orthopedie / Fysiotherapie

Voorste kruisband

Operatie en revalidatie

Inleiding

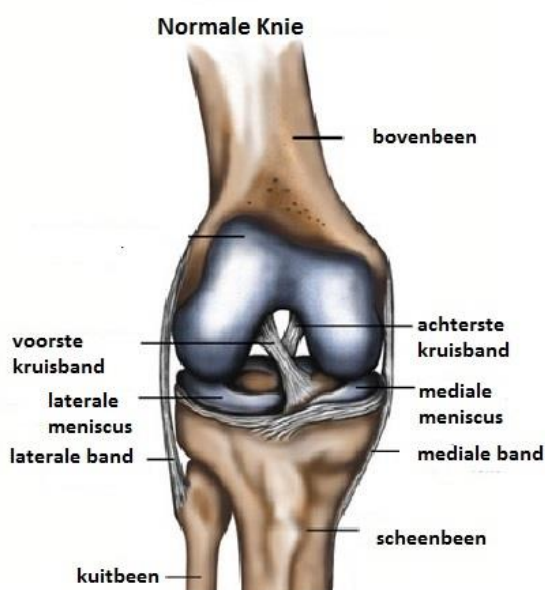
Er is bij u een voorste kruisbandletsel vastgesteld. U heeft met uw orthopedisch chirurg besloten om de voorste kruisband van uw knie te vervangen en daarmee de stabiliteit van de knie te verbeteren. U heeft mondeling al informatie gehad over het letsel en de operatie. Hier kunt u alles rustig nalezen.

Wat is de voorste kruisband?

De gewrichtsbanden van het kniegewricht zorgen ervoor dat uw knie stabiel is. Door de gewrichtsbanden kunnen het boven- en onderbeen goed bewegen ten opzichte van elkaar, terwijl ze toch stevig met elkaar verbonden zijn.

Uw kniegewricht heeft vier gewrichtsbanden. Aan de binnen- en buitenzijde van het kniegewricht lopen twee banden en binnenin het kniegewricht lopen twee banden. De banden in het kniegewricht kruisen elkaar en heten daarom de voorste en achterste kruisband.

De voorste kruisband ligt in het midden van het kniegewricht en voorkomt dat het onderbeen tijdens lopen en bij draaibewegingen naar voren beweegt.



Klachten

Meestal bestaan de klachten van een gescheurde kruisband uit het door de knie zakken of een onstabiel gevoel.

Behandelingsmogelijkheden

Er zijn verschillende behandelingsmogelijkheden:

- fysiotherapie
- een brace dragen ter ondersteuning van de knie
- een chirurgische ingreep

Waarom een reconstructie van de voorste kruisband?

Een reconstructie van de voorste kruisband heeft tot gevolg dat na de operatie en de revalidatie de knie steviger aanvoelt.

Een nieuwe kruisband is nooit hetzelfde als uw oorspronkelijke kruisband. Opnieuw optreden van klachten is zeker ook met een nieuwe kruisband mogelijk. De kans dat opnieuw letsel aan de voorste kruisband ontstaat is groter bij contactsporten, zoals voetbal en hockey.



Vorbereiding op de ingreep

Fysiotherapie vóór de operatie

Ter voorbereiding op de operatie kunt u een afspraak maken bij één van de fysiotherapiepraktijken uit het Voorste-Kruisband Netwerk Noord-Limburg. Er worden dan meerdere preoperatieve testen gedaan om een beginpunt vast te stellen. Ook kunt u vast een afspraak maken voor fysiotherapie ná de ingreep.

Daarnaast wordt u begeleid om zo goed mogelijk de operatie in te gaan. Deze begeleiding kan onder andere bestaan uit het trainen van de bovenbeenspieren of het aanleren van specifieke oefeningen voor na de operatie.

Kosten fysiotherapie

De kosten van fysiotherapie vallen na de operatie voor de eerste 20 behandelingen onder uw aanvullende verzekering. Vanaf de 21^e behandeling vallen de kosten onder de basisverzekering; hierop is het verplichte eigen risico van toepassing. Informeer vooraf bij uw zorgverzekeraar wat het jaarbudget fysiotherapie in uw aanvullende verzekering is.

Het preoperatief bureau

Vanuit de polikliniek en vóór de opname in het ziekenhuis wordt u doorverwezen naar het preoperatief bureau. Het is belangrijk om u als patiënt zo goed en veilig mogelijk voor te bereiden op de aanstaande ingreep en de vorm van anesthesie die nodig is. Hiervoor is preoperatief onderzoek nodig.

Door dit onderzoek is de kans op problemen tijdens en na de ingreep zo klein mogelijk. Meer informatie leest u in onze folder '[Anesthesie en preoperatief onderzoek](#)'.

Anesthesie

De ingreep geschiedt onder algehele (narcose) of regionale anesthesie. Bij het preoperatief bureau kunt u met de anesthesist bespreken welke vorm voor u het meest geschikt is.

Opnameduur

De opnameduur bedraagt meestal 2 dagen.

Krukken

Het is ook belangrijk om krukken mee te nemen naar het ziekenhuis. Deze krukken kunt u bij een thuiszorgwinkel huren. De krukken kunt u ook huren in de uitleenwinkel op de zorgboulevard locatie Venlo.

Bloedverdunnende medicijnen

Het gebruik van bloedverdunnende medicijnen moet u, uitsluitend in overleg met uw arts, voor de ingreep stoppen. Als u onder begeleiding staat van de trombosedienst informeer deze dan over de ingreep. De trombosedienst stemt dan het beleid met u af.

De ingreep

Wat gebeurt er tijdens de operatie?

Er zijn twee methodes voor de reconstructie van de voorste kruisband:

- De pezen worden uit de binnenzijde van het bovenbeen gebruikt, de zogenaamde 'hamstringplastiek'.
- Het middelste deel (een derde) van de knieschijfpees met een stukje bot aan beide zijden wordt gebruikt, de 'bone-patella-boneplastiek'.

De ingreep in het gewricht wordt gedaan via een kijkoperatie. De nieuwe kruisband wordt op de oorspronkelijke plaats van de voorste kruisband vastgezet met schroeven. Na de operatie zijn er één of twee littekens aan de voorzijde van uw knie zichtbaar.

Duur van de operatie

De operatie duurt ongeveer anderhalf uur.

Na de ingreep

Wat kunt u verwachten na de operatie?

U kunt na de operatie last hebben van pijn en zwelling in de knie. Als u pijn heeft, kunt u de verpleegkundige om een pijnstiller vragen. Meestal is een voorste-kruisbandoperatie niet erg pijnlijk.

De eerste dag na de operatie wordt met fysiotherapie in het ziekenhuis geprobeerd de knie weer tot ongeveer negentig graden te buigen en goed te kunnen strekken. Als de strekking, de pijn en de zwelling onder controle zijn, leert u lopen met twee krukken en kunt u het ziekenhuis verlaten.

Mobiliseren

Na de operatie start u met lopen onder begeleiding van de fysiotherapeut. U mag belast lopen met behulp van krukken. Wanneer het mobiliseren goed gaat mag u naar huis.

Trombosebestrijding

Na de ingreep krijgt u gedurende een periode medicijnen toegediend om trombose te voorkomen. De zogenaamde bloedverdunners worden in de vorm van onderhuidse injecties gegeven.

Pijnbestrijding

De arts spreekt pijnbestrijding af om de pijn na de ingreep zoveel mogelijk te verminderen. Indien dit onvoldoende werkt, kunt u dit melden bij de verpleging.

Mogelijke complicaties

Ondanks alle zorg die besteed wordt aan de ingreep, kunnen er soms complicaties optreden zoals:

- een nabloeding, dit gebeurt zelden
- een bloeduitstorting (hematoom), dit gebeurt geregeld
- een infectie, de kans hierop is gering
- trombose

Weer thuis

Lichamelijke verzorging

Het drukverband mag u 24 uur na de ingreep verwijderen.

Na 48 uur mag de pleister eraf.

Als de wond dan nog niet droog is plakt u er zelf nog een nieuwe pleister op.

U mag douchen zodra de wond droog en gesloten is.

Pijnbestrijding

Wij adviseren u de eerste dagen na de operatie 3 maal daags 2 tabletten paracetamol (500 mg) in te nemen. Op geleide van uw pijnklachten mag u de pijnstillers afbouwen.

Als de pijnstilling niet voldoende werkt of als u vragen over het afbouwen hebt kunt u contact met ons opnemen.

Koelen

Het kan prettig zijn de knie te koelen met een ijspakking. Het advies is dan om drie keer per dag ongeveer 15 minuten de ijspakking gewikkeld in een doek op de knie te leggen.

Poliklinische controle

Ongeveer 2 weken na de ingreep komt u voor de eerste controle bij uw orthopedisch chirurg op de polikliniek. Al tijdens uw opname wordt hiervoor een afspraak gemaakt. Na 6 weken, na 3 maanden en na 6 maanden komt u opnieuw voor een controle bij de orthopedisch chirurg.

Als het wondgebied warm gaat aanvoelen, opzwellt of fel rood wordt, als er vocht uit de wond komt of als u u koorts krijgt, neem dan contact met ons op.

Fysiotherapie

Het is belangrijk dat u na thuiskomst uit het ziekenhuis binnen enkele dagen start met fysiotherapie. Het is daarom aan te raden dat u vóór de operatie al contact opneemt met de fysiotherapeut waar u gaat revalideren. De verwijzing voor fysiotherapie krijgt u tijdens de opname in het ziekenhuis.

Revalidatie na een voorste-kruisbandreconstructie is een heel belangrijk onderdeel. Hiervoor kunt u het beste naar een daarvoor gespecialiseerde fysiotherapiepraktijk uit het Knienetwerk Noord-Limburg. De revalidatie verloopt dan volgens een speciaal ontworpen protocol.

Op www.knie-netwerk.nl, de [website van het Knienetwerk Noord-Limburg](#), kunt u lezen welke fysiotherapiepraktijk uit het netwerk bij u in de buurt gevestigd is.

Vraag bij uw zorgverzekeraar wat vergoed wordt voor fysiotherapie.

Hoe is het revalidatieverloop?

Het duurt ongeveer 12 tot 16 weken voordat de nieuwe kruisband helemaal is vastgegroeid in het bot. Een goed revalidatieprotocol is nodig om te voorkomen dat de nieuwe kruisband te vroeg en te zwaar wordt belast en om ervoor te zorgen dat uiteindelijk het beste resultaat gehaald kan worden.

Wat is het doel van de revalidatie?

Het doel van de revalidatie is:

- Na 2 tot 4 weken kunt u weer lopen zonder krukken.
- Na 4 tot 6 weken kunt u fietsen en autorijden. Overleg dit altijd met uw fysiotherapeut.
- Bij licht lichamelijk werk kunt u waarschijnlijk na 6 weken weer gaan werken.
- Bij zwaarder werk kunt u na 10 tot 12 weken weer gaan werken.
- U kunt meestal na 6 tot 9 maanden weer verantwoord sporten.
- Contactsport kunt u hervatten na 9 tot 12 maanden. Deze beslissing neemt u samen met de orthopeed en de fysiotherapeut. Voor elke patiënt is de situatie verschillend.



Wat is het Knie netwerk Noord-Limburg?

Het Knie netwerk Noord-Limburg is een initiatief van de vakgroep orthopedie van VieCuri Medisch Centrum en fysiotherapiepraktijken in de regio.

Het Knie netwerk heeft als doel:

- Het optimaliseren en transparant maken van de fysiotherapeutische zorg bij patiënten met een voorste- kruisbandruptuur en in het bijzonder na een voorste- kruisbandreconstructie.

Hoe wordt dit doel nagestreefd?

- Het protocolleren van de fysiotherapeutische zorg na een voorste- kruisbandreconstructie.
- Scholing binnen en buiten het netwerk en uitwisselen van literatuur en kennis.
- Optimale informatieverstrekking aan patiënten.
- Intensieve samenwerking tussen orthopeden en fysiotherapeuten uit het netwerk.
- Goede afstemming van de pre- en postoperatieve fysiotherapeutische zorg.
- Wetenschappelijk onderzoek ondersteunen bij knieaandoeningen.

Over de deelnemende fysiotherapiepraktijken

Op dit moment zijn er 11 praktijken op 16 locaties verbonden aan het netwerk. Hiermee is er een goede geografische spreiding gewaarborgd in de regio Noord-Limburg.

Deze praktijken zijn toegelaten tot het netwerk op basis van kennis, ervaring en uitgebreide revalidatiefaciliteiten. Zij behandelen conform het overeengekomen protocol en registreren deze in een elektronisch fysiotherapeutisch patiëntendossier. In het bijgevoegde inlegvel vindt u de deelnemende praktijken. Het staat u als patiënt vanzelfsprekend vrij om een andere fysiotherapeut te kiezen voor de revalidatie.

Vragen / Bereikbaarheid

Heeft u tijdens uw behandeling vragen en/of problemen, blijf er niet mee rondlopen maar neem contact op met de polikliniek Orthopedie of een van de orthopedie-consulenten.

Orthopedie-consulent

Locatie Venlo routennummer 74 ☎ (077) 320 64 25 ✉ ortho-consul-venlo@viecuri.nl	Locatie Venray routennummer 11 ☎ (0478) 52 28 03 ✉ ortho-consul-venray@viecuri.nl
---	---

De orthopedie-consulenten zijn bereikbaar

Ma t/m do van 8.30 tot 12.30 uur en van 13.15 tot 17.00 uur

Vrijdags van 8.30 tot 12.30 uur

Algemene vragen

Polikliniek Orthopedie

Bereikbaar tijdens kantooruren

Locatie Venlo routennummer 74 ☎ (077) 320 68 70	Locatie Venray routennummer 11 ☎ (0478) 52 24 46
--	---

Na de ingreep, buiten kantooruren bij **spoedeisende medische problemen**

Verpleegafdeling Orthopedie

Locatie Venlo routennummer 90 laag 3 ☎ (077) 320 60 78	Locatie Venray routennummer 84 laag 3 ☎ (0478) 52 21 30
---	--

Spoedeisende Hulp (SEH)

☎ (077) 320 58 10

Wilt u meer informatie bezoek dan onze website:

www.viecuri.nl Kies uw specialisme / Orthopedie

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210

5912 BL Venlo

☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130

5801 CE Venray

☎ (0478) 52 22 22

internet: www.viecuri.nl

Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl