

Voorste kruisbandreconstructie



Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

De kniebanden

Een letsel van je voorste kruisband is een ingrijpende gebeurtenis. Samen met je orthopeed heb je gekozen voor een operatieve behandeling van je knie: een voorste kruisbandreconstructie.

Een goed uitgevoerde operatie is belangrijk, maar minstens zo belangrijk zijn een **goede voorbereiding** én een **goed revalidatietraject na de operatie**. Dit is een intensief traject dat veel inzet van jou vraagt. Door hier actief mee aan de slag te gaan, vergroot je de kans op een zo goed mogelijk herstel.

Deze DIVI gaat over de **voorbereiding op de opname, de operatie en de nabehandeling**. Lees deze DIVI daarom goed door, zodat je vóór de operatie alvast weet wat je kunt doen en wat je kunt verwachten.

De kniebanden



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

De knie verbindt het onder en bovenbeen aan elkaar.

In het kniegewricht bevinden zich verschillende banden.

Deze banden zorgen ervoor dat uw knie stabiel blijft bij het buigen... strekken...

en draaien van uw been.

Aan de buitenkant van uw knie bevinden zich de kniebanden.

Deze banden zorgen ervoor dat uw onderbeen...

niet te ver naar binnen of naar buiten kan bewegen.

De kruisbanden zitten midden in de knie en lopen gekruist in het kniegewricht.

De kruisbanden zorgen ervoor dat uw scheenbeen niet te ver naar voor... of achter kan bewegen.

Ook zorgen de kruisbanden ervoor dat het onderbeen...

niet te ver kan draaien ten opzichte van het bovenbeen.

In sommige situaties, zoals door sporten...

of een ongeluk, kan er letsel bij de kruisbanden ontstaan.

Het onderbeen draait of verschuift dan te ver van het bovenbeen.

De kruisbanden worden dan opgerekt en kunnen scheuren.

Dat zorgt ervoor dat uw knie instabiel is.

Om uw knie stabiel te maken wordt deze meestal behandeld met fysiotherapie.

U gaat dan de spieren rond uw knie trainen om deze sterker te maken.
Als dit onvoldoende helpt, kan er met een operatie...
een nieuwe kruisband geplaatst worden.

Afspraken

Voor de ingreep heeft u een aantal voorbereidende afspraken.

Het pre-operatief spreekuur



De anesthesioloog bekijkt de vragenlijst die u thuis heeft ingevuld. Aan de hand van uw antwoorden beoordeelt de anesthesioloog of u geopereerd kunt worden en welke vorm van anesthesie (verdooving) voor u het beste is.

Ook beoordeelt de anesthesioloog of er aanvullend onderzoek nodig is door een andere specialist. Het is dus belangrijk om de vragenlijst zorgvuldig in te vullen.

Medicatiespreekuur



De apothekersassistent neemt uw medicijngebruik met u door. Neem hiervoor een actueel medicatieoverzicht (AMO) mee.

Operatiedatum



Als alles in orde is, kan de operatie in principe doorgaan. Ongeveer 7-10 dagen voor de operatie krijgt u een oproepbrief per mail of per post. Een paar dagen daarna wordt u gebeld of alles duidelijk is. De wachttijd voor de operatie varieert.

Medicijnen

Medicijnen



Als u thuis al medicijnen gebruikt, heeft u op papier meegekregen welke medicijnen u wel en niet mag gebruiken. Neem uw medicijnen mee naar het ziekenhuis.

Zorg dat u voor na de operatie paracetamol in huis heeft.

Zelf regelen

U heeft krukken nodig

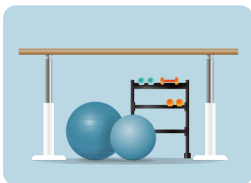


Na de operatie loop je met **twee elleboogkrukken**. Deze kun je huren bij een hulpmiddelencentrum of zelf aanschaffen. Neem de krukken mee bij de opname, zodat je hier na de operatie samen met de fysiotherapeut alvast mee kunt oefenen.

In de meeste gevallen loop je de **eerste zes weken** met twee elleboogkrukken. Dit noemen we *beschermd belasten*. Daarna mag je, onder begeleiding van je fysiotherapeut, het gebruik van de krukken geleidelijk afbouwen.

Een goed looppatroon en een goede kniefunctie (het goed kunnen **buigen en strekken** van de knie) zijn hierbij leidend.

Fysiotherapie



U heeft na de operatie fysiotherapie nodig. Het is verstandig om vóór de operatie alvast een afspraak te maken met een fysiotherapeut, zodat deze na het ontslag, binnen drie dagen, kan beginnen.

Het kiezen van een fysiotherapeut met **ervaring in kruisbandrevalidatie** is erg belangrijk en wordt daarom sterk aangeraden.

Of de fysiotherapeutische behandelingen vergoed worden, hangt af van uw aanvullende zorgverzekering en of u in hetzelfde jaar al eerder fysiotherapeutische behandeling heeft gehad. Informeer bij vragen hierover uw zorgverzekeraar.

Oefeningen voorafgaand aan de operatie

Wanneer u bij de orthopeed bent geweest en op de wachtlijst bent gezet voor een voorste kruisband operatie krijgt u een oefenschema mee. Dit zijn oefeningen waar u direct mee moet beginnen tot aan de operatie. Deze oefeningen zorgen ervoor dat de spieren sterker worden. Op deze manier herstelt u sneller van de operatie.

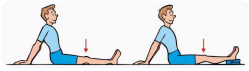
BeterDichtbij app

Het is van belang om in de week voor de operatie de BeterDichtbij app te installeren als u dit nog niet heeft gedaan. Via deze app kunt u voor of na de operatie contact opnemen met de polikliniek Orthopedie. Ook krijgt u de verwijzing voor de fysiotherapeut via BeterDichtbij toegestuurd.

Oefeningen voor en na de operatie

Neem vóór de operatie alvast de oefeningen hieronder door, eventueel samen met je fysiotherapeut. Zo leer je de oefeningen alvast kennen en weet je hoe je ze correct uitvoert.
Na de operatie kun je ze dan sneller en makkelijker oppakken. Dat scheelt!

Muscle setting exercise

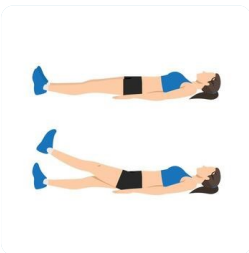


De 'muscle setting exercise' is een oefening gericht op het verbeteren van de controle van de bovenbeenspieren (quadriceps) en het strekken van de knie. Start met deze oefening direct na de operatie.

U gaat zitten, op bed of op de grond, met de benen gestrekt voor u. Span uw bovenbeenspieren aan, hierdoor zal de knie strekken. Oftewel; duw de knieholte in de grond/in het bed.

Weet u niet zeker of u het goed doet, controleer dan of u het hetzelfde doet als bij het andere been. Herhaal de oefening elk uur, doe elk uur 10 herhalingen.

Straight leg raise

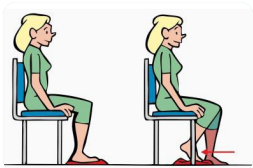


De 'straight leg raise' is een oefening gericht op het verbeteren van de spierkracht van de bovenbeenspieren (quadriceps), op een veilige manier.

U gaat zitten, op bed of op de grond, met de benen gestrekt voor u. Span uw bovenbeenspieren aan, til vervolgens het been gestrekt op van de grond/van het bed.

Doe deze oefening alleen als u hem goed uit kan voeren, overleg dit bij twijfel met uw eigen fysiotherapeut. Herhaal de oefening minimaal 3x per dag, doe elke keer tien herhalingen.

Bevorderen van de kniebuiging

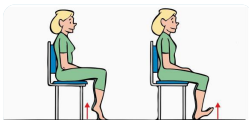


Deze oefening is gericht op het verbeteren van de buiging van de knie. Start met deze oefening direct na de operatie.

U gaat zitten op een stoel. Zet de voet van de geopereerde knie op een handdoek of washand. Schuif de voet, op de handdoek/washand, naar achteren waardoor de knie buigt. Probeer de knie hierbij zo ver als mogelijk te buigen, zodat de buiging van de knie steeds verder komt (tenzij direct na de operatie anders wordt aangegeven door de arts en/of de behandelend ziekenhuisfysiotherapeut).

Herhaal de oefening elk uur, doe elk uur tien herhalingen.

Circulatie oefening



De 'circulatie oefening' is een oefening gericht op het bevorderen van de bloedsomloop in uw been (en daardoor het verminderen van stijfheid in de kuit) en het behouden van spierlengte van de kuit. Start met deze oefening direct na de operatie.

U gaat zitten op een stoel (deze oefening kan ook liggend gedaan worden). Beweeg met de enkels, afwisselend, van de hak naar de tenen.

Herhaal de oefening elk uur, doe elk uur tien herhalingen.

De operatie

Voorste kruisbandreconstructie



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

De voorste kruisband bevindt zich in uw knie.

Deze kruisband kan scheuren...

bijvoorbeeld tijdens het sporten of door een ongeluk.

Met een operatie kan een nieuwe kruisband geplaatst worden.

Deze nieuwe kruisband kan gemaakt worden van een hamstring pees.

Deze bevindt zich aan de binnenzijde van de knie.

Het vervangen van uw voorste kruisband vindt plaats via een kijkoperatie.

Dit gebeurt met een ruggeprik of narcose.

Wanneer de ingreep start, wordt de plaats van de ingreep gedesinfecteerd.

De chirurg maakt een klein sneetje aan de binnenzijde van de knie...

en neemt de hamstring uit uw been.

Daarna maakt de chirurg kleine sneetjes waar de arthroscoop naar binnen gaat.

Een arthroscoop is een buis met een camera.

De chirurg bekijkt met een arthroscoop de binnenkant van de knie.

De beschadigde kruisband wordt verwijderd.

De chirurg boort een tunnel in het bovenbeen en het onderbeen...

en trekt de hamstring door uw knie.

De hamstring wordt aan het bovenbeen en het onderbeen vastgezet.

De wonden worden vervolgens gehecht.

Om zwelling te voorkomen wordt er om uw knie een drukverband aangelegd.

Daarna is de ingreep klaar.

Tijdens de kijkoperatie

Naast de kruisband bekijkt de orthopedisch chirurg ook het overige gedeelte van de knie en herstelt eventuele beschadigingen van het kraakbeen en de meniscus.



De operatie duurt ongeveer 90 minuten



Dag van de operatie

Dag van de operatie



Direct na uw operatie start uw herstel. Houdt u goed aan de leefregels en de adviezen die u krijgt.

Medewerkers komen regelmatig bij u om te kijken of alles goed met u gaat. Stel gerust uw vragen. Het kan handig zijn om uw vragen op te schrijven.

Medicijnen



Om trombose te voorkomen, is het mogelijk dat u een injectie krijgt die het bloed verdunt. Deze injectie heet Fraxiparine. De verpleegkundige oefent het toedienen samen met u. U krijgt de Fraxiparine voor 14 dagen mee naar huis.

Voor de eerste dagen krijgt u pijnstilling mee vanuit het ziekenhuis. Zorg daarnaast dat u **voldoende paracetamol** in huis hebt voor de periode daarna.

Voorkom wondinfecties door goede hygiëne



Het is belangrijk dat u zorgt voor een goede (hand)hygiëne en dat u probeert de wond zo weinig mogelijk aan te raken met uw handen. Dit is nodig om wondinfecties te voorkomen.

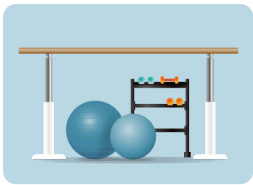
Aanvullende informatie



Als u zich goed voelt, mag u met hulp van de verpleegkundige weer in beweging komen naar bijvoorbeeld het toilet.

In uw arm zit een infuus. Als u niet misselijk bent en nadat u heeft geplast en wat heeft gedronken, verwijdert de verpleegkundige het infuus.

Fysiotherapie



De fysiotherapeut doet met u een looptraining. Ook neemt de fysiotherapeut een aantal oefeningen met u door. Deze oefeningen moet u thuis drie keer per dag doen.

Weer naar huis



De arts of physician assistant beslist wanneer u naar huis mag. Dit is meestal op de dag van de operatie wanneer het lopen met krukken goed gaat. Het kan ook voorkomen dat u een nacht in het ziekenhuis moet blijven.

Dagen na de operatie

Aanvullende informatie



- U mag het drukverband op de 3e dag na de operatie verwijderen. U heeft een elastische kous mee gekregen. Deze kunt u nog maximaal een week daarna gebruiken
- Het is normaal dat u de eerste dagen na de operatie pijn heeft. U heeft vanuit het ziekenhuis pijnstillers mee gekregen. Neem deze op de geadviseerde tijden in
- U kunt thuis zo nodig ijspakkingen gebruiken om de zwelling en de pijn te verminderen. Dit kan pas wanneer het drukverband is verwijderd
- De gebruikte hechtingen zijn oplosbaar. Het duurt ongeveer 2 weken voordat de hechting is opgelost en er spontaan uit zal gaan. Wanneer de hechtingen na twee weken beginnen te irriteren of de insteekopeningen rood worden, kunt u ze laten verwijderen door de doktersassistent bij uw huisarts

Buigen en strekken

Na de operatie kan de kniefunctie tijdelijk beperkt zijn. Dit betekent dat het buigen of strekken van de knie moeizaam kan verlopen.

Goed en consequent oefenen vanaf de **eerste dag na de operatie** is essentieel om dit te voorkomen.

Hoe ver je de knie mag buigen, wordt besproken door de orthopeed, PA of de ziekenhuisfysiotherapeut:

- In bijna alle gevallen mag de knie **direct volledig gebogen** worden (als er geen meniscus is gehecht).
- Bij het hechten van een meniscus mag je de knie meestal tot **maximaal 90 graden** buigen.

Het **volledig strekken van de knie** is heel belangrijk en moet in alle gevallen binnen **twee weken na de operatie** bereikt worden.

Het is belangrijk om de oefeningen die in deze DIVI staan direct uit te voeren om zo snel mogelijk een goede functie van de knie te krijgen.

Medicatie

Standaard wordt de volgende medicatie voorgeschreven (dit kan anders zijn afhankelijk van u eigen medicatie):



- Paracetamol 500mg. U mag maximaal 4x per dag 1000mg (2 tabletten) innemen
- Etoricoxib 90mg. Hier mag u dagelijks 1 van innemen. Deze pijnstiller valt in de groep van de NSAID's. U mag niet tegelijk Ibuprofen, Naproxen of Diclofenac innemen.
- Pantoprazol 20mg. Dit is een maagbeschermer. Deze gebruikt u 1x per dag op de dagen dat u ook een NSAID gebruikt. Wanneer u stopt met de NSAID mag u de Pantoprazol ook staken, tenzij u dit middel al voor de operatie gebruikte
- Fraxiparine 2850IE. De eerste 14 dagen na de operatie krijgt u spuitjes fraxiparine

Voordat u het ziekenhuis verlaat, kunt u de fraxiparine en eventueel ook nieuwe gestarte medicijnen ophalen bij de poliklinische apotheek. Gebruikte u zelf al bloedverdunnende medicijnen, dan vertelt uw arts wanneer u weer moet beginnen met uw eigen bloedverdunnende medicijnen.

Adviezen

Adviezen voor thuis



Na de operatie is uw knie geïrriteerd en gezwollen. Om overbelasting van het gewricht te voorkomen is het van belang dat u onderstaande adviezen opvolgt:

- Beperk grotere afstanden lopen de eerste week zoveel mogelijk. Wissel houdingen af en leg regelmatig het been hoog als u zit. Dit om te voorkomen dat de knie meer gaat zwellen
- Als de pijn minder wordt, kunt u uw been steeds wat meer gebruiken. Na zes weken heeft u de krukken meestal niet meer nodig
- Pijn en zwelling kunt u verminderen door regelmatig (gedurende ongeveer 15 minuten) een ijspakking op de knie te leggen. Leg deze nooit direct op de blote huid.
- Leg **geen kussen onder de knie**, om strekproblemen te voorkomen.
- Voor de pijn kunt u eventueel pijnstillers innemen, bijvoorbeeld paracetamol. Soms krijgt u een recept voor pijnstillers mee
- Als de wond dicht is, mag u douchen. U mag de eerste vier weken nog niet in bad
- Na zes weken heeft u een controleafspraak op de polikliniek
- Overleg met uw fysiotherapeut over het moment waarop u weer kunt beginnen met fietsen, autorijden en sporten

Weer aan het werk

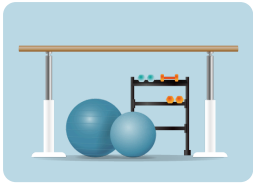


Wat de gevolgen van uw aandoening en/of de behandeling voor uw werk zijn, kunt u met uw specialist overleggen. De specialist kan uw bedrijfsarts informeren over de ingreep. Om uw privacy te beschermen is uw toestemming nodig voor overleg tussen de specialist en uw bedrijfsarts. De bedrijfsarts is degene die u begeleidt bij de terugkeer naar uw werk. Daarom is het belangrijk dat uw bedrijfsarts op de hoogte is van uw aandoening of behandeling.

Het is goed om de bedrijfsarts al vóór de operatie, of in ieder geval zo snel mogelijk daarna te informeren. Dat maakt het gemakkelijker om tot goede afspraken met uw bedrijfsarts te komen.

Fysiotherapie

U krijgt in de dagen na de operatie de verwijzing voor de fysiotherapeut toegestuurd. Het is van belang om in de eerste week na de operatie te starten.



Risico op complicaties

Complicaties



De kans op complicaties is klein door de routine die is opgebouwd bij de operatie. Bij alle operaties kunnen complicaties optreden. Zo zijn er ook bij deze operatie de normale risico's op complicaties van een operatie zoals: trombose, nabloeding en wondinfectie. Gelukkig komen deze weinig voor.

Daarnaast komt het soms voor dat u de knie minder goed kunt strekken.

Wondproblemen



Neem bij wondproblemen (koorts, roodheid, zwelling, wondlekkage, pijn die steeds erger wordt) altijd contact met ons op. Bel tijdens kantooruren de polikliniek Orthopedie. Buiten kantooruren kunt u contact opnemen met uw huisarts of dokterswacht.

Veelgestelde vragen

Hoeveel pijn kan ik verwachten na de operatie?

De eerste dagen na de operatie is pijn normaal. Je krijgt hiervoor pijnstilling mee vanuit het ziekenhuis. Daarnaast kun je paracetamol gebruiken. Koelen van de knie helpt vaak goed tegen pijn en zwelling.

Is zwelling van de knie normaal?

Ja. Zwelling van de knie en het onderbeen komt vaak voor in de eerste weken na de operatie. Dit neemt meestal geleidelijk af. Blijf goed oefenen en leg je been regelmatig hoog.

Mag ik mijn knie meteen buigen en strekken?

Ja, oefenen start direct na de operatie. In de meeste gevallen mag je de knie meteen volledig buigen en strekken. Als er een meniscus is gehecht, kan de buiging tijdelijk beperkt zijn tot 90 graden. Dit wordt met je besproken.

Waarom is het volledig strekken van de knie zo belangrijk?

Goed kunnen strekken is essentieel voor een normaal looppatroon en een goed eindresultaat. Het is belangrijk dat het volledig strekken van de knie **binnen twee weken na de operatie** wordt bereikt.

Wanneer mag ik weer zonder krukken lopen?

Meestal loop je de eerste zes weken met twee elleboogkrukken. Daarna bouw je het gebruik van de krukken, onder begeleiding van je fysiotherapeut, geleidelijk af. Een goed looppatroon is hierbij belangrijker dan snelheid.

Wanneer kan ik weer sporten?

Terugkeer naar sport gebeurt in fases en verschilt per persoon. Dit hangt af van je herstel, kracht, stabiliteit en coördinatie. Je fysiotherapeut begeleidt dit traject. Contactsporten zijn meestal pas na meerdere maanden weer toegestaan.

Wat als mijn knie niet goed wil buigen of strekken?

Neem dit serieus en bespreek het met je fysiotherapeut. Vroegtijdig en goed oefenen is belangrijk om blijvende beperkingen te voorkomen.