Behandeling

Voorste kruisbandreconstructie; oefeningen en adviezen

Bij een voorste kruisbandreconstructie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/patienteninformatie/ORP-010a) vervangt de orthopedisch chirurg de oude voorste kruisband door een hamstringpees, quadricepspees of knieschijfpees. De fysiotherapeut geeft u oefeningen en adviezen.

Oefeningen en adviezen

Voorbereiding

Voorbereiding met de fysiotherapeut

Vóór de operatie werkt u met een sportfysiotherapeut aan een normale beweeglijkheid en spiercontrole. U doet oefeningen om de kracht zoveel mogelijk te behouden of verbeteren. Maak, zodra de operatiedatum bekend is, al een afspraak bij de sportfysiotherapeut in uw eigen woonomgeving voor 2 tot 3 dagen na de operatie.

Daarnaast krijgt u voorafgaand aan de operatie een afspraak bij de fysiotherapeut in het Jeroen Bosch Ziekenhuis. Deze geeft uitleg over de operatie en de revalidatie. De fysiotherapeut neemt ook een aantal testen en vragenlijsten af om de kracht en functie van uw knie in kaart te brengen. Deze testen worden na de operatie meerdere keren herhaald om uw herstel te volgen.

Wat gebeurt er op de dag van de operatie?

Na de operatie is uw been van bovenbeen tot enkel ingepakt in een drukverband. Dit drukverband mag u zelf 24 uur na de operatie verwijderen.

De fysiotherapeut in het ziekenhuis neemt na de operatie de eerste oefeningen met u door en leert u lopen met elleboogkrukken. Als dat nodig is oefent u ook traplopen.

Meestal kunt u dezelfde dag weer naar huis. U krijgt medicatie mee naar huis, deze kunt u bij de apotheek van het ziekenhuis ophalen.

Na de operatie

Na de ingreep wordt u naar de afdeling Dagbehandeling gebracht. In de namiddag of vroege avond mag u naar huis.

U kunt hier lezen hoe het revalidatieproces verloopt:

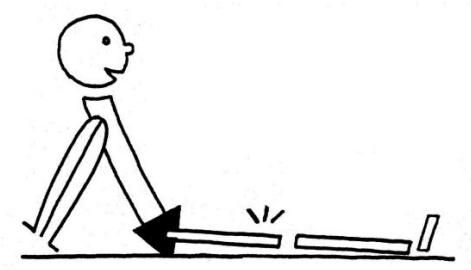
- De eerste 2 weken na de operatie staan vooral in het teken van wondgenezing.
- Het duurt ongeveer 6 weken voordat de nieuwe voorste kruisband is vastgegroeid in het bot.
- Vanaf 6 weken groeien de bloedvaten in de nieuwe voorste kruisband. Op deze manier wordt de getransplanteerde pees omgezet in levend peesweefsel. Tot de tijd dat de bloedvaten zijn ingegroeid, wordt de voorste kruisband nog niet gevoed en neemt de treksterkte af. Dit heeft gevolgen voor de belastbaarheid van de knie.
- Ongeveer 8 weken na de operatie komt u voor controle op de polikliniek Orthopedie van het Jeroen Bosch Ziekenhuis.

De dag na operatie hebt u de eerste afspraak met uw eigen fysiotherapeut. Deze neemt met u de volgende oefeningen door:

- Flexie mobilisatie, streven is minimaal 70°.
- Gestrekt been heffen.
- Lopen met elleboogkrukken 10% belast.

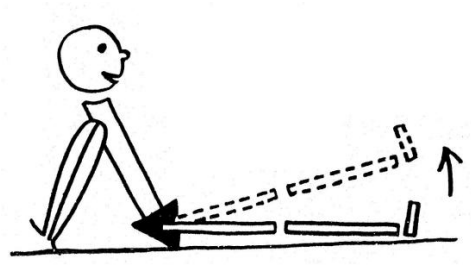
Oefeningen tijdens de opname

Deze oefeningen neemt de fysiotherapeut tijdens de opname met u door.



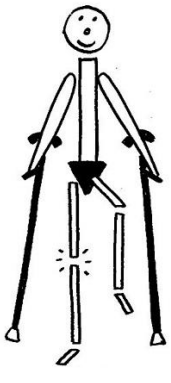
Oefening 1

• Span de bovenbeenspier aan door uw knie te strekken. Trek hierbij de knieschijf op. Het is belangrijk dat de geopereerde knie zo snel mogelijk helemaal gestrekt kan worden.
• Span 5 seconden aan.
• Herhaal dit 10 keer.
• Tijdens de opname in het ziekenhuis herhaalt u deze oefening 10 keer per dag.
• Thuis herhaalt u de oefening **minimaal** 10 keer per dag.



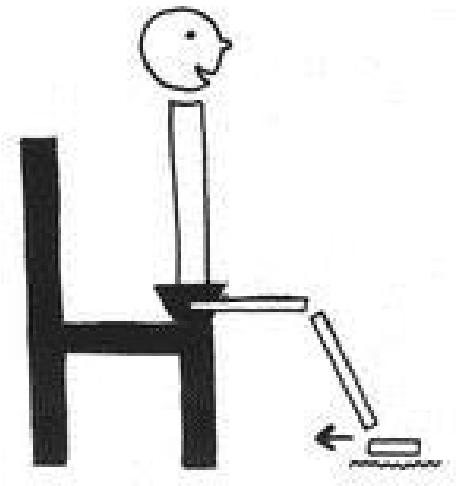
Oefening 2

• Strek de knie door uw knieschijf op te trekken. Hef het been gestrekt tot ongeveer 20 cm van de ondergrond.
• Hef het been 5 seconden.
• Rust dan 5 seconden.
• Herhaal dit 10 keer.
• Herhaal dit **minimaal** 3 keer per dag,
Straight leg raises alleen uitvoeren als volledige actieve knie-extensie mogelijk is.



• Loop met krukken. U mag hierbij het been volledig belasten. Probeer de voet normaal af te wikkelen en de knie te strekken.

Oefening 3



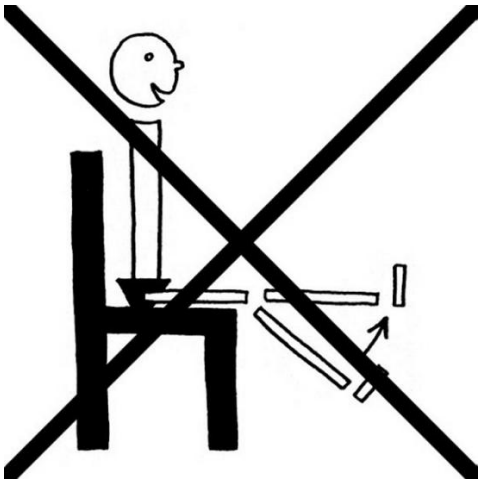
Voor deze oefening komt u op de rand van de stoel zitten. Met een handdoekje onder de voet, schuift u de voet waardoor u de knie buigt en strekt.
• Herhaal dit 10 keer.
• Doe de oefening **minimaal** 3 keer per dag.

Oefening 4

Revalidatie na de operatie

- Na 24 uur mag u het drukverband verwijderen. U krijgt een tubigrip (elastische kous) mee naar huis. Deze draagt u de eerste dagen tot weken, zodra het drukverband er af is.
- Een bloeduitstorting kan voorkomen in het geopereerde been en kan de eerste weken aanhouden.
- De eerste 2 weken na de operatie staan vooral in het teken van wondgenezing en het weer rustig worden van de knie.
- Op dag 2 of 3 na de operatie heeft u de eerste afspraak met uw eigen fysiotherapeut.
- Ongeveer 8 weken na de operatie komt u voor controle bij de orthopedisch chirurg op de polikliniek Orthopedie van het Jeroen Bosch Ziekenhuis.

Belangrijk: wat mag u na de operatie niet?



Afbeelding 1

• De eerste 6 weken mag u uw knie niet actief strekken in een hoek van 45° (half-haaks) tot 0° (helemaal gestrekt), als de voet niet gesteund wordt door de grond.
• Als de meniscus gehecht is, kunt u aanvullende instructies krijgen over hoe lang u met krukken moet lopen, hoeveel u mag belasten en tot hoe ver u de knie de eerst weken maximaal mag buigen. Volg hierin altijd de instructies van de orthopedisch chirurg.

Hoe verder na ontslag?

Metingen & Testen

Als u deelneemt aan de Metingen & Testen in het JBZ is de eerste vervolgafspraak bij de fysiotherapie tegelijk met de controle bij de orthopedisch chirurg (ongeveer 8 weken na de operatie). Bij ontslag is deze datum nog niet bekend. Bel dan met afdeling Fysiotherapie in het JBZ zodra u bericht heeft gekregen over de controleafspraak bij de orthopedisch chirurg, telefoonnummer (073) 553 61 55.

De overige afspraken voor Metingen & Testen in het JBZ zijn in week 15, na 6 maanden en na 9 maanden (eindmeting).

De afspraken bij de orthopedisch chirurg zijn ongeveer 8 weken na de operatie en 1 jaar na de operatie.

Als u de Metingen & Testen bij uw eigen fysiotherapeut uitvoert, spreekt u met uw eigen fysiotherapeut af hoe de revalidatie en het testen na ontslag verder gaat.

Overzicht van uw revalidatie

De hele revalidatie wordt u begeleidt door uw eigen fysiotherapeut. Uw persoonlijke revalidatieproces kan wat afwijken van de beschrijving hieronder; hoe de revalidatie verloopt kan per individu anders zijn. Samen met uw eigen fysiotherapeut bepaalt u wanneer u toe bent aan de volgende fase van de revalidatie.

Samengevat bestaat uw revalidatie uit:

Fase 1: periode 0 tot 6 weken

In deze fase moet de knie weer tot rust komen. De volgende doelen zijn hierbij belangrijk:

- Zwelling en pijn verminderen.
- De beweeglijkheid van de knie vergroten.
- Opbouw spiergevoel, waarbij u de quadricepsspieren bewust aan kunt spannen.
- Toewerken naar normaal looppatroon. Zodra dit normaal is, mag u - in overleg met de fysiotherapeut - na 5 tot 6 weken gaan lopen zonder elleboogkrukken.
- Bij het traplopen is doorstappen nog niet toegestaan.
- De eerste 6 weken na de operatie mag u geen weerstandsoefeningen van de hamstrings doen, als een hamstringpees gebruikt is voor de nieuwe kruisband.

- Autorijden en het besturen van andere vervoersmiddelen is toegestaan zodra u weer goed bent hersteld en u weer normaal kunt lopen en controle over uw spieren heeft. Uw arts kan en mag niet beoordelen of u in staat bent om een auto te besturen. U moet dus zelf een inschatting maken of het veilig en verantwoord is een voertuig normaal te kunnen besturen.
- Werk kan afhankelijk van zwelling en reactie van de knie weer hervat worden. Bij een zittend beroep lukt dit meestal binnen 2 tot 4 weken na de operatie, bij een staand beroep kan dit langer duren. De bedrijfsarts kan u zo nodig begeleiden in de terugkeer naar het werk.

Fase 2: periode 6 weken tot 6 maanden
Deze fase kan starten als de doelen in fase 1 behaald zijn: geen pijn, minimale reactie/zwelling, normale beweeglijkheid van de knieschijf, de knie volledig kunnen strekken en minimaal 120 graden buigen, normaal kunnen lopen zonder krukken en het willekeurig goed kunnen aanspannen van de quadricepsspieren.

De meeste patiënten oefenen in deze fase ongeveer 2 keer per week bij de fysiotherapeut. Het doel van fase 2 is:

- Vergroten van de buiging.
- Krachtverbetering: verdere training van de quadriceps tot in de volledige bewegingsuitslag, maar ook het intensiveren van de oefeningen voor de andere spiergroepen (hamstrings, bilspieren, kuitspieren).
- Stabiliteitstraining.
- U mag de knie nu wel over het hele traject strekken door eigen spierkracht.
- Starten met buiten fietsen.
- Starten met joggen (meestal na 10 tot 12 weken).
- Sprongtraining.
- Vanaf ongeveer 5 maanden mogen krachtsexplosies, snelle wendingen, draaiingen en plotseling afremmen, onder zeer gecontroleerde omstandigheden onder begeleiding van de fysiotherapeut worden geoefend.

Fase 3: periode van 6 maanden tot 12 maanden
In deze fase werkt u verder toe naar sport specifieke belasting.

U mag 9 tot 12 maanden na de ingreep weer starten met ;draaisporten, als er sprake is van een correct hardlooppatroon, sport specifieke bewegingen goed uitgevoerd kunnen worden en de spieren van uw bovenbeen weer voldoende sterk genoeg zijn. Het weer gaan sporten doet u altijd in overleg met uw eigen fysiotherapeut.

Zie ook de richtlijn van de KNGF: Evidence Statement revalidatie na Voorste Kruisband reconstructie (https://www.kennisplatformfysiotherapie.nl/richtlijnen/evidence-statement-revalidatie-na-voorste-kruisbandreconstructie/inleiding-evidence-statement/)

Betrokken afdelingen

Fysiotherapie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie)

Orthopedie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/orthopedie)

Code PMD-031

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis