

Behandeling

# Voorste kruisbandreconstructie

Als u een gescheurde kruisband

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/scheuren-van-de-voorste-kruisband>)

heeft, dan kan de orthopedisch chirurg een nieuwe kruisband plaatsen.

Het plaatsen van de nieuwe kruisband in het gewricht gebeurt via een kijkoperatie. De operatie gebeurt in Dagbehandeling; u mag dezelfde dag weer naar huis.

Na de operatie en de revalidatie zal de knie steviger aanvoelen en is het doorzakken bij draaibewegingen bij ongeveer 90% van de patiënten helemaal verdwenen. Er kan wel nieuw letsel ontstaan; de kans hierop is groter bij contactsporten zoals voetbal en hockey.

**(073) 553 60 50**

Maandag t/m vrijdag 8.00 – 16.30 uur

Stuur een bericht (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/contact-orthopedie>)

## Hoe verloopt de behandeling?

Hier vindt u alle belangrijke informatie over uw behandeling

## Vorbereiding

### Informatiefolders voorbereiding dagopname en operatie of onderzoek

Het is belangrijk dat u zich goed voorbereidt:

- Lees daarom de informatie: 'Anesthesie en voorbereiding op een operatie of onderzoek (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/anesthesie>)' goed door.
- Volg de instructie voor het nuchter zijn (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/sites/default/files/documents/2025-06/info-nuchter-zijn.pdf>).
- Lees de informatie: Voorbereiding op een (dag)opname in het ziekenhuis (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/naar-het-ziekenhuis/voorbereiding-op-een-dagopname-in-het-ziekenhuis>).

## Fysiotherapie

U heeft voor uw opname een afspraak bij de fysiotherapeut in het ziekenhuis. De fysiotherapeut vertelt u over de revalidatie na de ingreep. Er kunnen metingen gedaan worden en testen afgenomen om uw revalidatie na de operatie in de gaten te kunnen houden.

Neem sportschoenen en gemakkelijke kleding mee. U krijgt van de fysiotherapeut de informatie 'Voorste kruisbandreconstructie: oefeningen en richtlijnen (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/patienteninformatie/PMD-031>)'.

Maak voor de operatie al een afspraak met een fysiotherapeut bij u in de buurt, voor de dag na de operatie. Deze fysiotherapeut gaat u verder begeleiden bij het revalideren.

## Stop met roken

Zeker als u geopereerd bent of moet worden, is het beter niet te roken. De ademhalingswegen van rokers zijn vaak geïrriteerd en daardoor gevoeliger voor ontstekingen. Daarnaast verdringt het koolmonoxide in de rook het zuurstof uit het bloed. Roken is slecht voor de wondgenezing en vergroot de kans op complicaties. Tenslotte kan hoesten na de operatie erg veel pijn doen.

Houd er ook rekening mee dat u in en om het ziekenhuis niet mag roken. Het hele gebouw, het ziekenhuisterrein en de parkeervoorzieningen zijn rookvrij.

Voor hulp bij stoppen met roken kunt u kijken op [www.rookvrijookkij.nl](http://www.rookvrijookkij.nl) (<https://www.rookvrijookkij.nl/>) of belt u naar (076) 889 51 95.

## Medicijnen

Om het risico van ontstekingen zo klein mogelijk te maken, krijgt u voor de operatie eenmalig antibiotica. Verder schrijft de arts u het middel fraxiparine voor om trombose (klontering van het bloed) te voorkomen. Dit krijgt u tijdens uw opname en enkele dagen daarna. Als u al bloedverdunders gebruikt dan moet u die tijdens het gebruik van fraxiparine stoppen.

De verpleegkundige op de afdeling laat u na de operatie weten wanneer u uw eigen bloedverdunders weer mag gebruiken. Thuis wordt bij het gebruik van bepaalde middelen de Trombosedienst ingeschakeld.

## Elleboogkrukken

Op de dag van uw opname neemt u elleboogkrukken mee. U kunt deze krukken lenen of kopen bij – onder andere – de zorgwinkel in het JBZ (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/zorgwinkel-vivent-medicura>) of de Thuiszorgwinkel bij u in de buurt.

## Vervoer naar huis

U mag na afloop niet zelf naar huis rijden. Regel daarom vooraf dat iemand u naar huis kan brengen.

## De behandeling

### Wat gebeurt er tijdens de behandeling?

De orthopedisch chirurg vervangt de gescheurde voorste kruisband door een andere pees uit uw eigen been; hetzelfde been waarvan voorste kruisband gescheurd is. Meestal worden pezen uit de hamstrings (= groep spieren aan de achterzijde van het bovenbeen) gebruikt. Soms wordt een buigpees van de knie (knieschijfpees) gebruikt. De orthopedisch chirurg bespreekt met u wat in uw geval de beste keus is.

Een voorste kruisbandreconstructie kan soms gecombineerd worden een meniscushechting, of een gedeeltelijke verwijdering van de gescheurde meniscus (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gescheurde-meniscus>).

De operatie duurt ongeveer 90 minuten.

## Reconstructie met hamstringpezen

Bij deze methode wordt er een nieuwe kruisband gemaakt met behulp van de pezen van uw hamstrings. De hamstrings is een groep spieren die aan de achterzijde van het bovenbeen zitten. Ieder mens heeft 3 hamstringpezen per been en kan er heel goed 2 missen.

De kracht in het been neemt niet af, doordat de andere pezen hun functie overnemen.

De operatie wordt uitgevoerd als kijkoperatie (arthroscopie). De chirurg maakt kleine sneden in de knie. Hierdoor kan er met een kleine camera (arthroscoop) in de knie gekeken worden en kunnen de benodigde instrumentjes worden ingebracht. De chirurg verwijdert met een speciaal instrument 2 hamstringpezen en zet deze vervolgens met speciale schroeven of pinnetjes vast op de nieuwe plaats. De schroeven of pinnetjes blijven in het lichaam aanwezig. Ze zijn gemaakt van een materiaal dat oplost in het lichaam. Ze worden dus niet meer verwijderd.

## Reconstructie met knieschijfpees

Deze techniek wordt zelden gebruikt. Men noemt deze techniek ook wel 'bot-pees-bot' of 'bone tendon bone'. Er wordt gebruik gemaakt van uw knieschijfpees om een nieuwe voorste kruisband te maken. Deze kruisband wordt bevestigd in het bot van het bovenbeen (dijbeen) en het bot van het onderbeen (scheenbeen). Ook deze operatie wordt uitgevoerd als kijkoperatie (arthroscopie).

De nieuwe kruisband is dikker dan de oorspronkelijke kruisband. Het is daarom noodzakelijk de ruimte tussen de 2 kniehelften te vergroten en schoon te maken. Aan beide uiteinden van de pees laat de chirurg kleine stukjes bot zitten. Deze stukjes zijn afkomstig van het dijbeen en de knieschijf.

De chirurg boort gaatjes in de botblokjes, waarna de knieschijfpees met speciale schroeven of pinnetjes kan worden vastgezet. Deze schroeven of pinnetjes blijven in het lichaam aanwezig. Ze zijn gemaakt van een materiaal dat oplost in het lichaam. Ze worden dus niet meer verwijderd.

## Na de behandeling

### Pijnstilling

Als pijnstilling na de operatie mag u de eerste dagen paracetamol gebruiken. U mag maximaal 4 keer per dag 2 tabletten van 500 mg gebruiken. Het gebruik van de pijnstillers mag u zelf verminderen als u minder pijn heeft.

### Terug naar de verpleegafdeling

Na de behandeling wordt u teruggebracht naar afdeling Dagbehandeling. Uw been is van bovenbeen tot voet ingepakt in een rukverband. Dit drukverband mag u 24 uur na de operatie verwijderen. U kunt dan starten met het oefenen van de knie, zoals de fysiotherapie u heeft uitgelegd.

Belangrijk:

- Als uw knie wat dikker wordt, mag u vanaf dag 3 na de operatie uw knie koelen met een coldpack. U mag dit maximaal 3 keer per dag doen, maximaal 10 minuten per keer.
- U mag geen kussen onder uw knie leggen.

### Wanneer mag u naar huis?

U mag naar huis als:

- als de verdoving voldoende is uitgewerkt;
- als de verpleegkundige akkoord is;
- als de fysiotherapeut akkoord is.

### Wondverzorging

De belangrijkste tips en adviezen voor de verzorging van de wond zetten wij hier voor u op een rij.

- Als de wond droog is, mag u 2 dagen na de operatie de pleister verwijderen. U hoeft geen nieuwe pleister op de wond te plakken.
- Vanaf dag 3 na de operatie mag u weer douchen. Er mag water over het litteken spoelen, maar u mag de wond nog niet echt wassen. U mag ook nog niet in bad of zwemmen.
- Gebruik rond het wondgebied geen crème of lotion.
- 2 weken na de operatie mag u het litteken wassen. Gebruik bij voorkeur uw handen en geen washandje. U wast het litteken van boven naar beneden (niet van links naar rechts).

## Fysiotherapie en revalideren

De eerste maanden na de operatie krijgt u een intensief revalidatieprogramma. Het goed opvolgen van de oefeningen en adviezen van de fysiotherapeut zijn belangrijk voor een goed resultaat.

## Wat zijn de risico's?

- Na de operatie hebben sommige patiënten last van een doof gevoel naast het litteken. Dit kan nog langere tijd opspelen. Daarnaast kan het litteken gevoelig zijn bij knielen.
- Soms ontstaat er tijdens de revalidatie pijn in de knieschijf door relatieve overbelasting. Dit is met fysiotherapie en vermindering van de belasting meestal goed te verhelpen. Af en toe wordt de knie stijf en kan niet goed gebogen of gestrekt worden. Soms moet er met een kijkoperatie littekenweefsel worden verwijderd.
- Bij een nieuwe voorste kruisband operatie kunnen algemene complicaties kunnen optreden zoals wondinfectie en trombose. De kans hierop blijkt erg klein.

## Thuis

### Herstel thuis

- 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 groeien er bloedvaatjes in de nieuwe voorste kruisband. Zo wordt de getransplanteerde pees omgezet in levend peesweefsel. Tot de tijd dat de bloedvaatjes zijn ingegroeid, wordt de voorste kruisband niet gevoed en neemt de treksterkte af. Dit heeft gevolgen voor de belastbaarheid van de knie. Het is erg belangrijk dat u de instructies van de fysiotherapeut over het gebruik van de knie goed opvolgt.

## Wanneer neemt u contact op?

Neemt contact op met het ziekenhuis of uw huisarts als:

- de wond gaat lekken;
- de knie dik of rood wordt en meer pijn gaat doen;
- de kuit dik of rood wordt;
- u zich ziek gaat voelen en koorts krijgt.

## Wat doet u bij problemen thuis?

Bij onverwachte problemen die te maken hebben met uw operatie, belt u naar de polikliniek Orthopedie, bereikbaar op maandag t/m vrijdag 8.00 – 16.30 uur, telefoonnummer (073) 553 52 86.

- Bent u aangemeld voor thuismonitoring dan kunt u dagelijks tot 21.00 uur bellen naar het Monitoringscentrum, telefoonnummer (073) 553 61 76.
- Zijn er dringende problemen, die niet kunnen wachten tot de volgende werkdag? Dan kunt u bellen naar (073) 553 67 86. Afhankelijk van het tijdstip komt u via dit telefoonnummer in contact met de polikliniek Orthopedie (tijdens kantooruren) of met de afdeling Spoedeisende Hulp (buiten kantooruren).
- Voor (herhaal)recepten belt u naar de polikliniek Orthopedie, bereikbaar op maandag t/m vrijdag 8.00 – 16.30 uur, telefoonnummer (073) 553 52 86.

## Controle

Na 8 weken heeft u een afspraak op de polikliniek Orthopedie voor controle. Voor deze afspraak wordt er een röntgenfoto gemaakt van uw knie. Uw orthopedisch chirurg bespreekt met u hoe de revalidatie bij de fysiotherapeut verloopt. Ook controleert hij de wondjes en de beweeglijkheid en stabiliteit van uw knie.

## Vragen

### Vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, dan kunt u bellen naar de polikliniek Orthopedie. Zij zijn bereikbaar op werkdagen van 08.00 - 16.30 uur, telefoonnummer: (073) 553 60 50.

## Praktische tips

### Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak>). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

### Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven>) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

### MijnJBZ

Via MijnJBZ (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Zie ook: Wat kan ik in MijnJBZ zien? (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/wat-kan-ik-in-mijnjbz-zien>)

### Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen>) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

# Betrokken afdelingen

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

Code ORP-010a