Behandeling

Voorste kruisbandreconstructie

Als u een gescheurde kruisband (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/scheuren-van-de-voorste-kruisband) heeft, kunt u samen met de orthopedisch chirurg besluiten om de gescheurde kruisband te vervangen.

Na de operatie en de revalidatie zal de knie steviger aanvoelen. Het doel is dat de knie niet meer 'doorzakt' bij draaibewegingen.

Een voorste kruisband vervanging gebeurt grotendeels als een kijkoperatie. De operatie gebeurt in dagbehandeling; u mag dezelfde dag weer naar huis.

(073) 553 60 50
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Hoe verloopt de behandeling?

Hier vindt u alle belangrijke informatie over uw behandeling

Voorbereiding

Informatiefolders voorbereiding dagopname en operatie of onderzoek

Het is belangrijk dat u zich goed voorbereidt:

- Lees daarom de informatie: 'Voorbereiding op de anesthesie voor een operatie of onderzoek (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/patienteninformatie/ANE-080)' 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 krijgt vóór uw opname informatie van de fysiotherapeut in het Jeroen Bosch Ziekenhuis. We maken hiervoor een afspraak met u in het ziekenhuis of u krijgt de informatie via de thuismonitoringsapp Luscii. De fysiotherapeut geeft uitleg over de operatie en de revalidatie. De fysiotherapeut neemt een aantal testen en vragenlijsten af om de kracht en functie van uw knie in kaart te brengen. Deze testen herhalen we na de operatie meerdere keren, om uw herstel te volgen.

Als u een afspraak met fysiotherapie in het ziekenhuis heeft, neemt u sportschoenen en gemakkelijke kleding mee.

U krijgt van de fysiotherapeut de informatie ‘Voorste kruisbandreconstructie: oefeningen en richtlijnen

(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/patienteninformatie/PMD-031)'.

Wij adviseren om al vóór de operatie met een sportfysiotherapeut te werken aan een normale beweeglijkheid, spiercontrole en oefeningen, om de kracht zoveel mogelijk te behouden of te verbeteren.

Maak - zodra uw operatiedatum bekend is - een afspraak bij een sportfysiotherapeut bij u in de buurt, voor 2 tot 3 dagen na de operatie.

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.rookvrijookjij.nl (https://www.rookvrijookjij.nl/) of belt u naar (076) 889 51 95.

Medicijnen

Om het risico op infecties zo klein mogelijk te maken, krijgt u voor de operatie eenmalig antibiotica.

Verder schrijft de arts bloedverdunners voor (fraxiparine) om trombose (klontering van het bloed) te voorkomen. Dit gebruikt u tijdens uw opname en eerste periode na de operatie. Gebruikt u al bloedverdunners? Dan hoort u of - en wanneer - u hiermee moet stoppen en wanneer u weer mag starten.

Elleboogkrukken

Neem op de dag van uw opname elleboogkrukken mee. U kunt deze krukken lenen of kopen bij 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 pees uit uw eigen been. Dit kan een hamstringpees, quadricepspees of knieschijfpees zijn. De orthopedisch chirurg bespreekt met u wat in uw geval de beste keus is.

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

De operatie duurt ongeveer 90 minuten.

Reconstructie met eigen pezen

De nieuwe kruisband wordt gemaakt van 1 of 2 pezen uit uw eigen been:

- hamstringpezen (achterzijde bovenbeen)
- quadricepspezen (voorzijde bovenbeen)
- knieschijfpees (tussen knieschijf en scheenbeen), vaak samen met een botblokje van de knieschrijf en bovenzijde scheenbeen.

De rest van de operatie wordt uitgevoerd als kijkoperatie (arthroscopie). Via kleine sneetjes brengt de orthopedisch chirurg een kleine camera (arthroscoop) en instrumenten in de knie. De nieuwe kruisband wordt stevig vastgezet met kleine metalen clipjes of schroeven.

Bij een deel van de patiënten zal een extra versteviging aan de buitenzijde van de knie toegepast worden, afhankelijk van de leeftijd en sportwensen. Hiervoor wordt een oplosbare schroef gebruikt.

Na de behandeling

Terug naar de verpleegafdeling

Na de operatie gaat u terug naar afdeling Dagbehandeling. Uw been zit dan in een drukverband.

Wanneer mag u naar huis?

U mag naar huis als:

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

Pijnstilling

U krijgt pijnstillers mee naar huis. Deze haalt u op bij de ziekenhuisapotheek voordat u naar huis gaat. U mag het gebruik van de pijnstillers zelf afbouwen naarmate de pijn afneemt.

Fysiotherapie en revalideren

De eerste 2 weken na de operatie staan in het teken van wondgenezing en het tot rust laten komen van de knie. Daarna bouwt u de belasting van de knie geleiding op met de fysiotherapeut. Het revalidatieprogramma is intensief. Voor een goed resultaat is het belangrijk dat u de oefeningen en adviezen van de fysiotherapeut goed opvolgt.

Meer informatie over de revalidatie leest u in de folder 'Voorste kruisbandreconstructie, oefeningen en adviezen (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/voorste-kruisbandreconstructie-oefeningen-en-adviezen)'.

Wat zijn de risico's?

- Een doof gevoel rond het litteken (soms blijvend).
- Pijn rond de knieschijf door relatieve overbelasting tijdens de revalidatie. Dit is met fysiotherapie en vermindering van de belasting meestal goed te verhelpen.
- Stijfheid van de knie. Zelden is een extra operatie nodig om littekenweefsel te verwijderen.

- Algemene complicaties zoals wondinfectie en trombose. De kans hierop blijkt erg klein.

Thuis

Herstel thuis

- Het drukverband om uw been mag u 24 uur na de operatie verwijderen. Dan begint u met oefenen volgens de instructie van de fysiotherapeut.
- Belangrijk: Vanaf dag 3 na de operatie mag u uw knie koelen met een coldpack. U mag dit maximaal 3 keer per dag doen, maximaal 10 minuten per keer.
- Leg géén kussen onder uw knie.
- Verwijder de pleisters na 2 dagen, als de wonden droog zijn. U hoeft geen nieuwe pleister op de wond te plakken.
- Vanaf dag 3 na de operatie mag u weer douchen. U mag nog niet in bad of zwemmen.
- Gebruik rond het wondgebied geen crème of lotion.
- Na 2 weken mag u het litteken voorzichtig wassen (in lengterichting). Gebruik bij voorkeur uw handen en geen washandje.

Wanneer neemt u contact op?

Neem contact op bij:

- een forse lekkage van de wond door het verband heen;
- toenemende pijn, zwelling of roodheid van de knie;
- een dikke of pijnlijke kuit;
- koorts boven 39ºC of als u zich ziek gaat voelen.

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 van 8.30 - 12.00 uur en van 13.30 - 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, telefoonnummer (073) 553 52 86.

Controle

Na ongeveer 8 weken heeft u een afspraak op de polikliniek Orthopedie voor controle. Voorafgaand aan deze afspraak wordt er een röntgenfoto gemaakt van uw knie. Uw orthopedisch chirurg beoordeelt uw herstel, wondgenezing en 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 het

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. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

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

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis