

PARAMEDISCHE ZIEKENHUISZORG

VOORSTE KRUISBANDRECONSTRUCTIE

OEFENINGEN EN RICHTLIJNEN

Bij een voorste kruisband reconstructie brengt de arts op de plaats van de oude voorste kruisband een vervangende band in. Waarom en hoe dit gebeurt kunt u lezen in de folder hierover die u van uw orthopedisch chirurg ontvangt.

In deze folder wordt het hele revalidatieprogramma beschreven en vindt u de oefeningen die de fysiotherapeut u aanleert.

Belangrijk:

- De eerste twee weken na de operatie staan vooral in het teken van wondgenezing.
- Het duurt ongeveer zes weken voordat de nieuwe voorste kruisband is vastgegroeid in het bot.
- Vanaf zes 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. Het is erg belangrijk dat u de uitleg van de fysiotherapeut over het gebruik van uw knie goed opvolgt.

Het is belangrijk dat u deze folder altijd meeneemt als u een afspraak heeft bij de fysiotherapeut.



Deze informatie voor patienten is met de grootste zorg samengesteld. Het betreft algemene informatie. Aan deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.

© Jeroen Bosch Ziekenhuis / www.jeroenboschziekenhuis.nl

(PMD-031, uitgave juli 2017)

Wat gebeurt er de eerste dagen na de operatie?

Na de operatie blijft u 24 uur in bed. Uw been is van bovenbeen tot voet ingepakt in een drukverband. De volgende dag verwijdert de verpleegkundige dit drukverband. U kunt nu starten met het oefenen van de knie, onder leiding van de fysiotherapeut. Voert u deze oefeningen goed uit en u heeft voldoende controle over uw bovenbeenspieren? Dan leert de fysiotherapeut u het lopen met elleboogkrukken. Vanaf dag drie mag u bij zwelling koelen met een icepack. U mag dit niet langer dan tien minuten gebruiken.

Wanneer mag u naar huis?

- Als u uw knie minimaal minimaal 70° kunt buigen.
- Als u de oefeningen zelfstandig en goed kunt uitvoeren.
- Als u zelfstandig kunt lopen (traplopen) met elleboogkrukken, 10% belast.

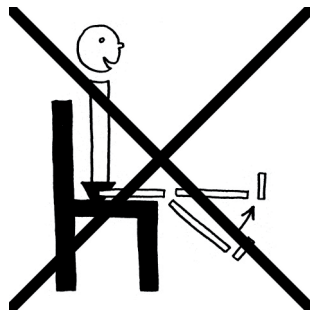
Na ontslag uit het ziekenhuis krijgt u een vervolgspraak bij een fysiotherapeut in het ziekenhuis. De eerste acht weken na de operatie (mobilisatiefase), revalideert u namelijk onder begeleiding van een fysiotherapeut in het ziekenhuis.

Poliklinische vervolgspraak:

- is al gemaakt, namelijk:.....
- nog maken (7 dagen na operatie):.....

U kunt de afdeling Paramedische Ziekenhuiszorg, fysiotherapie bereiken via telefoonnummer (073) 553 61 55.

Wat is belangrijk bij de revalidatie na de operatie?



- De eerste acht weken is het **niet wenselijk** dat u uw knie actief strekt. Hierbij gaat het om de beweging van 45° (half-haaks) tot 0° (helemaal gestrekt).

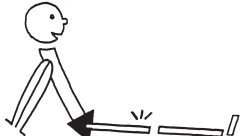
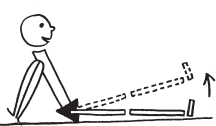

- U mag uw knie in de eerste acht weken niet overstrekken.

Oefeningen tijdens opname en na ontslag

Dit schema is bedoeld als ruggensteuntje bij het onthouden van de oefeningen die de fysiotherapeut met u heeft doorgenomen. Volg de instructies goed op!

Bij toename van warmte of zwelling van de knie:

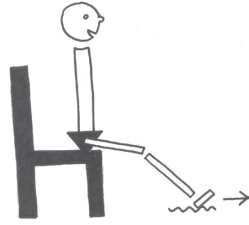
- Belast het been wat minder.
- Neem meer rust.

<p>1</p> 	<p>5 sec. aanspannen 5x herhalen. In de ziekenhuisfase 10x per dag uitvoeren.</p>	<p>Span de bovenbeen- spier aan door uw knie te strekken; hierbij de knieschijf optrekken.</p>
<p>Het is belangrijk dat de geopereerde knie zo snel mogelijk recht/gestrekt is. Let op: de knie niet over- strekken!</p>		
<p>2</p> 	<p>5 sec. heffen 5 sec. rust 10x herhalen</p>	<p>Strek de knie door uw knieschijf op te trekken. Hef het been gestrekt tot ongeveer 20 cm boven de onderlaag.</p>
<p>3</p> 	<p>Minimaal 15 sec. aanhouden 3x herhalen 3x per dag</p>	<p>Buig de knie tot maxi- maal 90°. Help even- tueel door het gezonde been op het geopereerde been te leggen en mee te laten duwen. Haalt u gemakkelijk 90° buiging, dan deze oefening overslaan.</p>

Oefeningen na ontslag

U hoort van uw fysiotherapeut wanneer u met deze oefeningen mag beginnen.

1

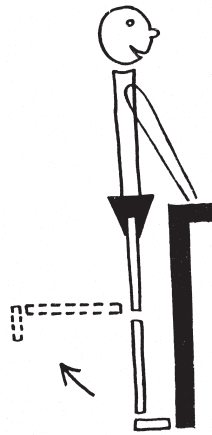


5x 5 seconden

3x per dag

Voor deze oefening komt u op de rand van de stoel zitten. Met een handdoekje onder de voet schuift u de voet van u af en strekt u de knie

2



5 sec.heffen

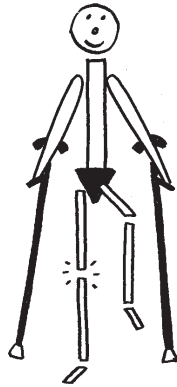
5 sec. rust

10x herhalen

3x per dag

Sta met uw bovenbeen tegen een tafel. Buig het been totdat de knie haaks staat of 90° gebogen is.

3



5-10 sec. staan

10x herhalen

3x per dag

Staan op het geopereerde been met behulp van elleboogkrukken.

Trek hierbij de knieschijf op.

Hoe verder na ontslag

Vanaf week een tot zes komt u één keer per week op controle bij een fysiotherapeut van het ziekenhuis. Hierbij komen de volgende zaken aan bod:

Mobilisatiefase, periode één tot zes weken

- Controle huiswerk oefeningen.
- Opbouw spiergevoel en kracht.
- Opbouw van belasting bij goed looppatroon, 25% - 50% - 75% - 100%.
- Lopen met elleboogkrukken is de eerste vier weken verplicht.
- Bij het traplopen is doorstappen nog niet toegestaan.
- Autorijden is een persoonlijke aangelegenheid. Zodra u weer zonder krukken loopt kunt u weer autorijden. Raadpleeg de polisvoorwaarden van uw verzekeringsmaatschappij. Het is niet verstandig om te gaan rijden wanneer u nog medicijnen tegen de pijn gebruikt.

Revalidatiefase, periode zes weken tot zes maanden

In de periode van zes weken tot de zesde maand oefent u twee keer per week bij de fysiotherapeut. Het doel is:

- Vergroten van de buiging.
- Krachtsverbetering.
- Stabiliteitstraining.
- U mag de knie nu wel over het hele traject strekken door eigen spierkracht.
- Vanaf twee maanden mag u weer buiten fietsen.
- Vanaf drie maanden mag u starten met joggen.
- Vanaf vijf maanden mogen krachtexplosies, snelle wendingen, draaiingen en plotseling afremmen, onder zeer gecontroleerde omstandigheden worden geoefend.

Let op! De nieuwe voorste kruisband is de eerste drie maanden na de operatie wat betreft trekkracht op zijn zwakst.

Sportrevalidatie fase, periode van zes maanden tot negen maanden

U krijgt richtlijnen voor fitness en krachttraining.

- U mag nu sprinten en zwemmen.
- Bij het zwemmen van de schoolslag moet u explosieve bewegingen nog vermijden.
- Negen maanden na de ingreep mag u weer starten met wedstrijd sporten, als de spieren van uw bovenbeen weer sterk zijn.

Belangrijk

Tijdens de hele revalidatieperiode volgen wij uw herstel door middel van metingen en testen. Dit wordt gedaan in week 2, week 7, week 15 en na 6 en 9 maanden, bij de afdeling Paramedische Ziekenhuiszorg in het Jeroen Bosch Ziekenhuis. De afspraken hiervoor maken we met u tijdens de revalidatieperiode.