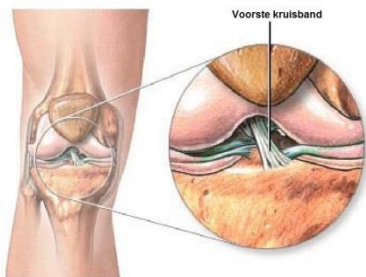


## OPERATIE VOORSTE KRUISBAND

Uw voorste kruisband is gescheurd, en nu? In overleg met uw orthopeed heeft u besloten om u te laten opereren aan uw knie. Deze operatie zal samen met u worden ingepland. In deze folder vindt u informatie over de voorste kruisband, de operatie en de herstelperiode.

### De voorste kruisband

De voorste kruisband bevindt zich in het midden van het kniegewricht en zorgt ervoor dat het onderbeen tijdens het lopen en draaibewegingen niet naar voren beweegt.



Figuur 1

Tijdens het sporten en draaibewegingen kan de voorste kruisband scheuren. Dit wordt vaak gevoeld als een knap.

De diagnose kan worden gesteld aan de hand van uw klachten en het lichamelijk onderzoek. Soms zijn een röntgenfoto of een MRI-scan nodig om de diagnose te bevestigen. In enkele gevallen wordt tijdens een kijkoperatie van de knie een scheur gezien in de voorste kruisband.

### Klachten bij een scheur van de voorste kruisband

Na het scheuren van de voorste kruisband kunt u een instabiel gevoel hebben in de knie. Mensen met een voorstekruisbandscheur hebben vaak het gevoel de controle over de knie kwijt te zijn en door de knie te zakken. In veel gevallen kunnen deze klachten verholpen worden door de spieren rondom de knie sterker te maken, samen met een fysiotherapeut.

Helaas helpt het sterker maken van de spieren niet bij alle patiënten tegen de klachten. Dan kan besloten worden om een nieuwe kruisband te maken.

### Vorbereiding

#### *Planning*

De planner van orthopedie gaat samen met u op zoek naar een geschikte datum voor de operatie. Zij maken met u een afspraak over hoe laat en waar u moet zijn voor de opname.

#### *Anesthesie*

Nadat besloten is om u te gaan opereren gaat u eerst langs de polikliniek anesthesiologie. De anesthesioloog kijkt hoe fit u bent voor een operatie en maakt met u afspraken over de anesthesie. De anesthesioloog besluit samen met u, of u gaat slapen of een ruggenprik krijgt. Zie voor meer informatie hierover de patiënten folder anesthesie.

#### *Medicijnen*

Eventueel gebruik van bloedverdunnende middelen moet u in overleg met de anesthesist stoppen.

### *Voor de opname*

De dag van de operatie kunt u gewoon douchen. Gebruik echter geen bodylotion of dergelijke producten.

Ontdekt u een wondje aan het been dat geopereerd gaat worden of bent u ziek, neem dan tijdig contact op met de polikliniek orthopedie.

Het is goed om voor de operatie al te starten met fysiotherapie.

### *Krukken*

Na de operatie zult u zo'n zes weken met elleboogkrukken moeten lopen. Regel daarom voor de opname een paar geschikte krukken. Dit kan via de thuiszorgwinkel.

## **Opname**

Op de dag van de operatie meldt u zich op de afgesproken tijd op de afdeling. Een verpleegkundige zal voor de eerste keer die dag uw gegevens controleren. Er wordt een pijl getekend op het been dat geopereerd gaat worden.

### *Nuchter zijn*

Uit veiligheidsoverwegingen moet u voor de operatie nuchter zijn. Dit geldt voor alle vormen van verdoving door de anesthesioloog.

Dat betekent dat u voor de operatie vanaf middernacht niets mag eten. Wel mag u tot 2 uur voor uw operatie 2 glazen heldere vloeistof drinken, zoals:

- water
- limonade
- vruchtensap zonder vruchtvlees
- thee of koffie met suiker maar zonder melk

Tanden poetsen mag tot 2 uur voor de ingreep.

U mag hier alleen van afwijken als de anesthesioloog iets anders met u afspreekt. Dit kan het geval zijn naar aanleiding van uw gezondheidstoestand.

### *Voor de operatie*

U zult bloedverdunnende medicijnen moeten slikken om een trombosebeen te voorkomen.

U wordt opgevangen door een anesthesiemedewerker, die opnieuw uw gegevens controleert. Dit zal meerdere keren gebeuren.

De operatie vindt meestal plaats onder plaatselijke verdoving met een ruggenprik. Deze krijgt u voor u naar de operatiekamer wordt gebracht. Als u gaat slapen, gebeurt dit op de operatiekamer. Ook krijgt u voor de operatie via een infuus een antibioticum om een infectie te voorkomen.

## **De operatie**

De operatie duurt ongeveer 1,5 uur.

De nieuwe kruisband wordt gemaakt met behulp van de hamstring techniek. Bij deze techniek gebruikt de orthopeed twee hamstringpezen, van twee spieren aan de binnen/achterzijde van uw

bovenbeen, om een nieuwe kruisband te maken. Om bij deze pezen te komen maakt de orthopeed een kleine snede aan de voor-binnenkant van het onderbeen, net onder de knie.

Met behulp van een richtapparaat maakt de orthopeed een boorkanaal door het dijbeen en het scheenbeen om de pezen door te leiden. De pezen worden in het dijbeen vastgemaakt met een speciale bevestigingsclip en in het scheenbeen met een speciale schroef.

Voorafgaand aan de plaatsing vindt een uitvoerige inspectie plaats van het hele kniegewricht met een camera. Als er een scheur in de meniscus zit wordt deze gehecht of verwijderd.

Na de operatie worden de wondjes gehecht en krijgt u een drukverband.

### **Na de operatie**

Na de operatie blijft u eerst nog op de uitslaapkamer, als alles goed met u gaat mag u terug naar de afdeling.

Een kruisbandoperatie is over het algemeen geen pijnlijke operatie. U krijgt medicijnen tegen de pijn en de zwelling.

De dag na de operatie zal ter controle een röntgenfoto worden gemaakt, gaat u met de fysiotherapeut oefenen en wordt uw infuus verwijderd. In het merendeel van de gevallen gaat u de dag na de operatie naar huis.

### **Nabehandeling**

48 uur (twee dagen) na de operatie mag u zelf het drukverband verwijderen.

### **De revalidatie**

Tijdens de revalidatie na een voorstekruisbandoperatie is het de bedoeling dat u wordt begeleid door een fysiotherapeut. Aan het einde van deze folder vind u informatie die u aan uw fysiotherapeut kunt geven, hierin staat het fysiotherapeutische revalidatieplan uitgewerkt. De revalidatie is opgedeeld in 5 fasen.

#### *Fase 1: functioneel herstel*

0-6 weken na de operatie

Deze fase start direct na de operatie. De dag na de operatie gaat de fysiotherapeut met u oefenen om met krukken te lopen. Thuis gaat u samen met uw eigen fysiotherapeut verder met oefenen.

#### *Fase 2: basis krachttraining*

6-12 weken na de operatie

In deze fase gaat u samen met uw fysiotherapeut beginnen aan krachttraining van het geopereerde been.

#### *Fase 3: Therapeutische training en sportvormen*

3-6 maanden na de operatie

In deze fase gaat u samen met u fysiotherapeut verder werken aan de spieropbouw en gaat u de stabiliteit en coördinatie van de knie oefenen.

#### *Fase 4: Sportspecifieke revalidatie*

6-9 maanden na de operatie

In deze fase kunt u weer langzaam gaan starten met sporten. (Nog geen wedstrijden van contactsporten, denk hierbij aan voetbal, basketbal, skiën, vechtsporten ed.)

#### *Fase 5: Hervatten van sport*

9 maanden na de operatie

Hervatten van wedstrijden van contactsporten (speelduur in eerste instantie afhankelijk van vermoeidheidsklachten).

### **Complicaties**

Ondanks alle zorgvuldigheid rondom een operatie, kunnen soms complicaties optreden.

Er bestaat een kleine kans op algemene complicaties zoals een wondinfectie of een trombosebeen.

Na een voorstekruisbandoperatie kunt u last krijgen van een dof gevoel naast het litteken en in het onderbeen. Dit kan lang blijven bestaan. Het litteken zelf kan vervelend aanvoelen bij diep buigen. Verder is de knie gevoeliger na een operatie. Hij kan af en toe stijf worden. In een enkel geval ontstaat er littekenweefsel in de knie, dit moet met een kijkoperatie worden verwijderd.

### **Neem contact op met de arts:**

- als de wond gaat lekken
- als de knie dik of rood wordt en meer pijn gaat doen

### **Vragen?**

De informatie over de voorste kruisband is bedoeld als aanvulling op het gesprek met de arts. De algemene aard van de informatie kan niet altijd recht doen aan iedere individuele situatie. Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, neem dan contact op met de polikliniek Orthopedie.

## Richtlijn Voorstekruisbandrevalidatie

### *Fase 1: functioneel herstel*

0-6 weken post-operatief

- lopen met elleboogkrukken. Lopen met krukken in afstand en duur opbouwen op geleide van de reactiviteit van de knie ( pijn, zwelling, temperatuur, stijfheid en zwelling).
- opbouwen naar 100% belast lopen op geleide van pijnklachten. ( week 5-6 )
- ROM verbeteren door middel van functionele training
- passieve mobilisaties alleen indien vertraagd herstel ROM
- spierfunctietraining; Start Straight Leg Raise. Actieve extensie tegen de zwaartekracht. Gesloten keten tegen lichte weerstand
- fietsen op geleide van klachten vanaf week 3 mits flexie 110 graden en goede extensie

### *Fase 2: Basis krachttraining + ADL-training*

6-12 weken post-operatief

Vanaf week 6 na de operatie. Voorwaarde: De patiënt is in staat om volledig belast te lopen in een adequaat looppatroon, zonder toename van pijn en zwelling.

- volledig belaste loopscholing uitbreiden
- uitbreiden krachttraining in gesloten keten

### *Fase 3: Therapeutische training en sportvormen*

3-6 maanden post-operatief

Vanaf week 12 na de operatie. Voorwaarde: de patiënt is in staat om alle ADL- activiteiten uit te voeren zonder zichtbare beperkingen of aanpassingen.

- snelwandelen en joggen opbouwen
- start krachttraining open keten
- functionele oefeningen (zoals kniebuigingen, uitstappen, en zo voort) met de nadruk op de kwaliteit van de uitvoering
- starten met balanstreining en coördinatieoefening, ook op 1 been
- zwaardere stabiliserende oefeningen, tempowisselingen en richtingsveranderingen, springen en hinkelen (afgestemd op de vaardigheid van de patiënt)
- krachttraining: concentrische en excentrisch oefeningen tussen maximale flexie en volledige extensie (startende met een laag trainingsgewicht)
- hervatten van training (met gecontroleerde opbouw van duur en intensiteit) van 'niet-contact sporten waarbij men niet draait en springt' (fitness, joggen, wielrennen, e.d.)

### *Fase 4: Sportspecifieke revalidatie*

6-9 maanden post-operatief

Mogelijk rond 24 weken na de operatie, op voorwaarde dat alle ADL-bewegingen en functionele oefeningen probleemloos worden uitgevoerd.

- in de functionele training langzaam opbouwen naar het hervatten van sport.
- hervatten van sportspecifieke trainingen (met gecontroleerde opbouw van duur en intensiteit) van contactsporten (basketbal, hockey, korfbal, rugby, skiën, squash, vechtsporten, voetbal, volleybal e.d.)
- hervatten van wedstrijden van 'niet-contactsporten, waarbij men draait en/of springt' (speelduur in eerste instantie afhankelijk van vermoeidheidsklachten)

*Fase 5: Hervatten van sport*  
9 maanden post-operatief

- hervatten van wedstrijden van contactsporten (speelduur in eerste instantie afhankelijk van vermoeidheidsklachten)

**Contactinformatie**

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de afdeling Orthopedie:

Locatie Jan van Goyenkade  
Jan van Goyenkade 1  
1075 HN Amsterdam  
020 – 305 58 17

We zijn bereikbaar op werkdagen tussen 08.30 en 17.00 uur.

**Heeft u een klacht?**

Op onze website [www.jvg.nl](http://www.jvg.nl) vindt u ons klachtenreglement onder: patiëntinformatie – klachten.