

## KRUISBANDOPERATIE

U heeft in overleg met uw orthopedisch chirurg besloten om uw voorste kruisband te laten opereren. Deze operatie wordt een voorste kruisbandreconstructie genoemd. Hoe gaat deze operatie? Wat kunt u verwachten na de operatie? Dat en meer leest u in deze folder.

### Wat is een voorste kruisbandreconstructie?

De voorste kruisband is een band die in de knie zit. Deze band zorgt voor stabiliteit en zorgt ervoor dat de knie in de goede stand staat. De voorste kruisband kan scheuren, bijvoorbeeld door sporten, een plotselinge draai of val. Dit voelt vaak aan alsof u door de knie gaat. Ook kunt u een knappend geluid horen. Voor het herstellen van een kruisband start u met fysiotherapie. Als dit onvoldoende stabiliteit in de knie oplevert, kan de functie van de kruisband hersteld worden door een knieoperatie. Tijdens de operatie vervangt de orthopedisch chirurg de kruisband door een pees uit uw bovenbeen, of een donorpees.

### De operatie

#### *Vorbereiding*

Voor uw opname heeft u een afspraak bij de polikliniek Anesthesie voor een pre-operatief onderzoek. Hier heeft u een gesprek over de manier van verdoven en de gang van zaken rondom uw operatie.

- Neem elleboogkrukken mee naar het ziekenhuis. Deze moet u na de operatie gebruiken.
- Zorg dat iemand u kan komen ophalen na de operatie.

Om complicaties te voorkomen is het belangrijk dat u vier weken voor de operatie stopt met roken. Tabaksrook bevat nicotine en koolstofmonoxide. Deze stoffen zijn slecht voor uw afweer, de stolling van uw bloed, de vaatweerstand, en het zuurstofaanbod. Daardoor geneest de pees minder goed en heelt u minder snel. Rokers hebben 50% meer kans op een complicatie dan niet-rokers. Het is in uw eigen belang om te stoppen met roken!

- Van de planner van afdeling Orthopedie hoort u wanneer u geopereerd wordt.
- Op het moment dat uw operatiedatum bekend is, krijgt u een laatste poli-afspraak met de zaalarts en de verpleegkundige. Deze afspraak is ongeveer een tot twee weken voor de operatie. Wij controleren dan op wondjes of ontstekingen. Ook bespreken we dan uw eventuele medicijngebruik.
- We bellen u een dag voor de operatie op. U hoort dan het tijdstip van de operatie.

#### *Voor de operatie*

Meldt u zich op de dag van de operatie bij de afdeling Orthopedie. Volg de instructies over eten en drinken voor de operatie op die u bij de polikliniek Anesthesie heeft gekregen.

#### *De operatie*

De orthopedisch chirurg voert de operatie uit via een kijkoperatie; een arthroscopie. Hiervoor gebruikt de orthopedisch chirurg een scoop. Dit is een dun buisje met een camera waarmee hij in de knie kijkt. De resten van de oude kruisband worden verwijderd. Een nieuwe kruisband wordt gemaakt. Deze kan gemaakt worden van lichaamseigen materiaal; meestal van de hamstring pezen uit uw bovenbeen. Deze worden door middel van een klein sneetje aan de voorzijde van het scheenbeen verwijderd. Deze pezen worden samengevouwen tot een bundel, waarmee de kruisband wordt gereconstrueerd. Wanneer het niet mogelijk is om een lichaamseigen pees te gebruiken kan er gekozen worden voor het gebruik van een donorpees (allograft).

De operatie duurt gemiddeld anderhalf uur.

### *Na de operatie*

- Na de operatie gaat u naar de Recovery (uitslaapkamer).
- Als u pijn heeft of misselijk bent, krijgt u medicijnen. U heeft na de operatie een infuus in uw arm. Hierdoor krijgt u medicijnen en vocht.
- Na de operatie begint u met oefeningen. U gaat u dezelfde dag weer naar huis.

### **Risico's van de operatie**

Ondanks alle zorg die we aan de operatie besteden, kunnen er soms complicaties optreden zoals:

- Infectie waardoor de genezing langer duurt.
- Trombose: een bloedstolsel dat een ader verstopt. Dit wordt dan behandeld.
- Zenuwbeschadiging: u heeft dan geen gevoel in een gedeelte van de huid rond de knie of het onderbeen. Dit gaat meestal vanzelf over.
- U kunt de knie niet goed strekken. Als dat bij u het geval is, neem dan contact op met de polikliniek Orthopedie.
- U krijgt opnieuw een scheur in de kruisband. Dit kan komen doordat u de dagelijkse activiteiten te snel hervat.

### **Naar huis**

- Maak gebruik van de krukken als het gewricht erg gevoelig is, als u onzeker bent of als u slechts gedeeltelijk mag steunen op de knie.
- Zorg dat u onder begeleiding met een auto of taxi naar huis wordt vervoerd. Rijd niet zelf. Zorg er daarom voor dat uw begeleider telefonisch bereikbaar is, en u kan ophalen. De ontslagtijd gaat in samenspraak met de verpleegkundige.
- Wij adviseren u om niet met het openbaar vervoer te reizen, omdat dit te inspannend kan zijn.
- De balie medewerker bij de ingang van het medisch centrum kan een taxi voor u bestellen. De kosten van de taxirit komen voor uw eigen rekening.
- U krijgt een controleafspraak mee voor op de polikliniek Orthopedie. Tijdens die controle bespreekt de orthopedisch chirurg de uitbreiding van de activiteiten van de fysiotherapeut met u.

### **Adviezen voor thuis:**

- U mag de eerste twee weken geen bad nemen. Douchen is wel toegestaan.
- Na zes weken kunt u weer licht lichamelijk werk doen.
- Na tien tot twaalf weken kunt u weer zwaar lichamelijk werk doen.
- In overleg met uw orthopedisch chirurg of uw fysiotherapeut beslist u wanneer u de knie weer volledig kunt belasten. Het revalidatietraject neemt 9 tot 12 maanden in beslag.

### **Oefeningen**

Oefeningen die helpen bij een snel herstel van uw knie Doe dit vijf keer per dag en koel de knie daarna steeds een kwartier met ijs. De fysiotherapeut spreekt met u af wanneer u met welke oefeningen mag starten!

#### *Spierversterking*

- Til het geopereerde been op, flex de voet (trek de tenen naar de knie) en houd de knie gestrekt. U kunt dit zittend of liggend doen.
- Doe dit vijf minuten: 10 seconden heffen, 5 seconden rust, 10 seconden heffen, 5 seconden rust enzovoorts.
- Verzwaar de oefening: leg een zandzak van 1 kilogram (kg) op uw been; bouw dit op naar 5 kg.

Ga op uw buik liggen en til het geopereerde been achterwaarts op, strek de voet en houd de knie gestrekt, doe dit 20 keer. Buig en strek de knie daarna 20 keer in dezelfde positie.

Til het geopereerde been zijwaarts op, flex de voet en houd de knie gestrekt. Doe dit 60 keer.

Ga op uw tenen staan en strek de knieën. Doe dit 20 keer, rust even en doe het dan weer 20 keer, even rusten en nog eens 20 keer.

Til de knie op, zorg dat het bovenbeen niet meer dan 90° buigt (een haakse hoek) en strek uw standbeen door. Doe dit 20 keer per been, 3 series achter elkaar.

### *Mobilisatie*

Schuif uw voet over de grond en zorg dat u contact met de grond houdt.

Ga op een stoel of tafel zitten en zorg dat uw voeten de grond niet raken. Strek uw geopereerde been en laat deze met ondersteuning van uw goede been rustig naar beneden zakken. Vanaf 90° mag het geopereerde been actief meebuigen of passief met hulp van het goede been.

### **Eerste zes weken na de operatie**

Houd de eerste 6 weken na de operatie rekening met het volgende:

- U mag de knie buigen en strekken met ondersteuning van het goede been. Voer dit langzaam op, behalve als de meniscus gehecht is. Uw arts bespreekt dit met u.
- Stop met de oefeningen als het te pijnlijk wordt. Houd ook rekening met de reactie van de knie en met de littekens, uw knie kan bijvoorbeeld dik worden door de oefeningen.
- Gebruik bij het bewegen uw krukken. Als de knie rustig is en de kracht en coördinatie voldoende zijn, mag u het opbouwen.
- U mag binnenshuis één kruk gebruiken.
- U mag na twee weken weer fietsen zonder weerstand, eventueel met verkorte trapas (een fiets waarbij de trappers dicht bij elkaar staan).
- Na zes weken kunt u weer normaal lopen zonder krukken.

### **Wanneer neemt u contact op?**

Neem contact op met de huisarts of de polikliniek Orthopedie als:

- u koorts heeft (meer dan 38 °C)
- u meer pijn krijgt
- er pus uit de wond komt
- u niet meer op het been kunt staan, terwijl dit eerder goed mogelijk was.

### **Operatie/ingreep**

Het is altijd mogelijk dat een operatie uitgesteld wordt door onvoorziene omstandigheden. Denk bijvoorbeeld aan een patiënt die spoedeisende hulp nodig heeft. Hij krijgt om medische redenen altijd voorrang. Uiteraard stellen wij dan alles in het werk om u zo snel mogelijk te opereren/te behandelen.

#### **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.