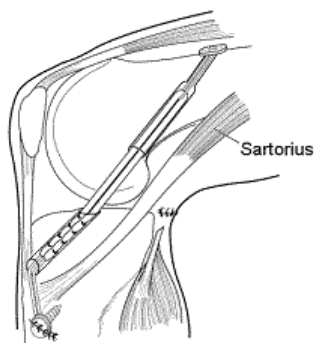


Voorste Kruisband Plastiek

De twee meest gebruikte operatietechnieken

- 1- Herstel (reconstructie) van de voorste kruisband door middel van een deel van de kniepees
- 2- Herstel (reconstructie) door gebruik te maken van de hamstrings



Het ondergaan van een voorste kruisband plastiek is een behoorlijke ingreep. Voor een goed resultaat is het nauwkeurig volgen van een revalidatieprogramma bij een fysiotherapeut belangrijk.

Na de operatie en revalidatie zal de knie stabiel aanvoelen en is het instabiliteitsgevoel, gevoel van doorzakken (giving-away) met draaibewegingen bij 90% van de patiënten verdwenen.

Voor het vervangen van de voorste kruisband kan gebruik gemaakt worden van het middelste deel van de kniepees of van de hamstrings (de buigspieren van het bovenbeen). De operatie wordt gecontroleerd met een kijkoperatie. De nieuwe kruisband wordt op de oorspronkelijke plaats van de kruisband vastgezet. De operatie vindt plaats onder algehele narcose of plaatselijke verdoving en duurt gemiddeld 2-3 uur.

De nabehandeling

De knie heeft in het begin rust nodig, omdat de nieuwe kruisband tijd nodig heeft om goed vast te groeien. Dit neemt niet weg dat u al snel na de operatie met een oefenprogramma begint. U leert de knie langzaam te belasten, zodat u de weer de normale dagelijkse activiteiten kunt doen.

De eerste dagen na de operatie wordt met behulp van fysiotherapie geprobeerd de knie weer tot 90 graden te buigen en volledig te strekken. Zodra de strekking, de pijn en de zwelling onder controle zijn wordt lopen met twee krukken aangeleerd. Daarna kunt u het ziekenhuis verlaten. De opnameduur varieert van vijf tot tien dagen. Afhankelijk van uw situatie wordt een brace aangemeten.

In de eerste week is rust van essentieel belang voor een goede genezing. In de eerste twaalf weken zal de nieuwe kruisband vastgroeien en wordt de nieuwe band van bloed (voeding) voorzien. De fysiotherapeutische behandeling zal zich richten op het verminderen van pijn en zwelling en in deze fase is het van belang dat een volledige strekking en een volledige buiging van het kniegewricht verkregen wordt.

De eerste acht weken na de operatie neemt de kracht in de knie af, doordat een deel van de pees is weggenomen, daarna neemt de knie weer langzaam in sterkte toe. Daarom is te zware belasting van de knie, zoals draaibewegingen en springoefeningen de eerste drie maanden na de operatie niet toegestaan. Een revalidatieschema is van belang om te voorkomen dat de pees te vroeg wordt overbelast. De fysiotherapeut stelt een revalidatieschema op wat uiteindelijk zal leiden tot een volledige terugkeer van de functie en stabiliteit van de knie.



Hervatten van het dagelijkse leven en werkzaamheden

In de eerste 6 weken van de revalidatie wordt gewerkt naar steeds zelfstandiger te bewegen. Er wordt gewerkt aan het herstel van het normale looppatroon, fietsen en autorijden in deze periode zal afhankelijk van de werkzaamheden tevens het werk hervat worden. In de laatste revalidatiefase zal de knie steeds zwaarder belast worden. Met (sport)specifieke trainingen wordt de knie voorbereid op intensieve belasting gerelateerd aan de sport. De meeste sporten kunnen na zes tot negen maanden weer uitgeoefend worden.

Complicaties

Sommige patiënten hebben last van een doof gevoel naast het litteken, dit kan een langere tijd opspelen. Het litteken kan bij het door de knieën gaan gevoelig zijn. Soms ontstaat er tijdens de revalidatiefase pijn in de kniepees of in de knieholte door overbelasting. Het kan zijn dat de knie stijf wordt en daardoor niet goed kan buigen of strekken. Bij een voorste kruisband operatie kunnen algemene complicaties ontstaan zoals wondinfectie en trombose.

CURA
FYSIOTHERAPIE

PC
Physio Consultancy & Training

Sportfysiotherapie
Sportrevalidatie & Sportbegeleiding

Hoofdweg 634
2132 MK Hoofddorp
Tel: 023-5555290 / Fax: 023-5555299
info@cura-fysio.nl / info@physioct.nl
www.cura-fysio.nl / www.physioct.nl