Ziekenhuis Rivierenland

Orthopedie

VOORSTE KRUISBAND RECONSTRUCTIE

INLEIDING

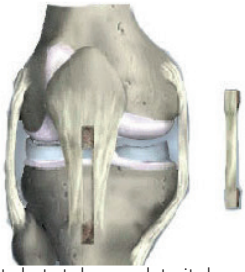
Uw orthopedisch chirurg heeft geadviseerd om de voorste kruisband van uw knie te vervangen en daarmee de stabiliteit van de knie te verbeteren. Deze operatie wordt in medische termen ook wel kruisbandplastiek genoemd. In deze folder leest u hoe deze operatie in Ziekenhuis Rivierenland verloopt.

DE KNIE

Het kniegewricht bestaat uit twee botdelen, het scheenbeen en het dijbeen. De uiteinden daarvan zijn bedekt met een laagje kraakbeen, zodat de knie soepel beweegt. Deze kraakbeenlaag is elastisch en kan schokken en stoten opvangen. Aan de binnen- en de buitenkant van de knie zit een meniscus. De voorste kruisband ligt midden in het kniegewricht en voorkomt dat het onderbeen tijdens lopen en draaibewegingen naar voren schiet.

GESCHEURDE KNIEBAND

De band kan scheuren bij sporten of een ongeluk. Dit wordt vaak ervaren als een knap, waarbij men door de knie kan gaan. De diagnose wordt gesteld door de aard van de klachten, het lichamelijk onderzoek, röntgenfoto's en vaak een kijkoperatie van de knie.

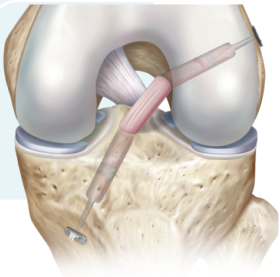


Rechts het stuk pees dat uit de kniepees is genomen. Aan weerszijden zit een stukje bot waarmee de pees kan groeien.

BEHANDELING

De klachten van een gescheurde kruisband- door de knie zakken of een instabiel gevoel worden meestal behandeld met fysiotherapie.

Wanneer dit onvoldoende resultaat heeft, kan de arts voorstellen een nieuwe kruisband te plaatsen. Een voorste kruisbandreconstructie kan ook plaatsvinden in combinatie met een andere ingreep in de knie, zoals verwijdering van een gescheurd deel van een meniscus. Om nieuwe meniscusscheuren of kraakbeenschade te voorkomen wordt dan een nieuwe kruisband geplaatst.



Herstelde voorste kruisband met gebruikmaking van een deel van de kniepees.

FYSIOTHERAPIE

Het ondergaan van een voorste kruisband-reconstructie is geen kleinigheid. Het is een operatie die zeker in de eerste maand veel van u zal vragen zoals fysiotherapie en het lopen met krukken. Voor een goed resultaat is het nauwkeurig volgen van het revalidatie-programma belangrijk.
Goede samenwerking tussen patiënt, orthopedisch chirurg en fysiotherapie is hiervoor noodzakelijk. Richtlijnen voor fysiotherapie vindt u in de bijlage.

VOORDELEN VAN DE OPERATIE

Na de operatie en de revalidatie zal de knie steviger aanvoelen en is het doorzakken met draaibewegingen bij circa negentig procent van de patiënten geheel verdwenen. De nieuwe kruisband is echter altijd zwakker dan de oorspronkelijke. Een nieuw letsel is dus wel degelijk mogelijk en u moet zelf uiteindelijk beslissen of u het risico van een nieuwe beschadiging neemt. De kans op een nieuw letsel is over het algemeen groter bij contactsporten zoals voetbal en hockey.

VERDOVING

Voor de opname bent u al bij een anesthesist geweest. Samen met u bekijkt hij welke verdoving u gaat krijgen. De operatie vindt plaats onder algehele narcose of ruggenprik.

DE OPERATIE

In Ziekenhuis Rivierland Tiel gebruikt de orthopedisch chirurg een deel van de strekpees van de knieschijf. Voor het vervangen van de voorste kruisband wordt het middelste deel van de knieschijfpees (met een stukje bot aan beide zijden) gebruikt. De ingreep in het gewricht wordt gecontroleerd met een kijk-operatie. De nieuwe kruisband wordt op de oorspronkelijke plaats van de voorste kruisband vastgezet. De operatie duurt gemiddeld 75 minuten. Na de operatie is er een litteken aan de voorzijde van de knie.

HERSTEL

De eerste dag na de operatie probeert u met hulp van de fysiotherapeut de knie weer tot ongeveer negentig graden te buigen en voldoende te strekken. Tegen pijn en zwelling zijn er medicijnen, maar een kruisbandoperatie is over het algemeen niet erg pijnlijk. Als de buiging, de pijn en de zwelling onder

controle zijn leert u lopen met twee krukken. Meestal kunt u het ziekenhuis de dag na de operatie verlaten. De eerste weken staan in het teken van pijn- en zwellingvermindering. De fysiotherapeut zal u hiervoor behandelen. Het is de bedoeling dat u na uiterlijk zes weken weer kunt lopen zonder krukken, kunt fietsen en autorijden. Na de operatie duurt het ongeveer zes weken voordat de pees vastgegroeid is in het bot. Een vast revalidatieschema is nodig om te voorkomen dat de pees te vroeg wordt overbelast.

WERKHERVATTING

Bij licht lichamelijk werk kunt u waarschijnlijk na zes weken weer gaan werken. Bij zwaarder werk kan dit tien tot twaalf weken duren.

Indien de knie goed reageert, niet gezwollen of pijnlijk is, kunt u in het algemeen na acht weken starten met hardlopen op vlak terrein. Het duurt zes tot acht maanden voordat de kruisband weer volledig kan worden belast en contactsporten weer verantwoord zijn. Deze beslissing zult u samen met de orthopedisch chirurg en de fysiotherapeut nemen. Voor elke patiënt is de situatie verschillend.

COMPLICATIES

Sommige patiënten hebben last van een doof gevoel naast het litteken. Dit kan nog langere tijd opspelen. Daarnaast kan het litteken bij knielen gevoelig zijn. Soms ontstaat tijdens de revalidatie pijn in de knieschijfpees door relatieve overbelasting. Dit is met fysiotherapie en minder belasting goed te verhelpen. Af en toe wordt de knie stijf en kan hij niet goed gebogen of gestrekt worden. Soms is het nodig om littekenweefsel te verwijderen. Hiervoor is een kijkoperatie nodig.

Een kruisbandoperatie is een operatie waarbij ook algemene complicaties kunnen ontstaan, zoals wondinfectie en trombose, maar de ervaring leert dat de kans hierop erg klein is.

WAT TE DOEN BIJ KLACHTEN?

In de volgende gevallen neemt u contact op met de afdeling van Ziekenhuis Rivierenland waar u verpleegd werd:

- Als de wond gaat lekken.
- Als de hele knie dik of rood wordt en meer pijn gaat doen.
- Bij koorts.

AFDELING M4 ORTHOPEDIE

0344-674649

TOT SLOT

Mocht u na het lezen van deze folder of na de operatie nog vragen hebben, dan kunt u de orthopedieconsulente bellen. Telefonisch spreekuur op werkdagen tussen 11:00 en 12:00 uur: 0344-674676.

Deze tekst is oorspronkelijk tot stand gekomen door de commissie Voorlichting van de Nederlandse Orthopaedische Vereniging (NOV) en is aangepast voor de Tielse praktijk.

BIJLAGE

FYSIOTHERAPIE BIJ VOORSTE KRUISBANDRECONSTRUCTIE

FYSIOTHERAPIE VOORAFGAAND AAN DE OPERATIE

Het is wenselijk 6 weken voor een geplande voorste kruisband reconstructie met fysiotherapie te beginnen. Door middel van het geven van informatie, oefeningen en het leren lopen met krukken zal u goed voorbereid en getraind de operatie in gaan. Dit zal een positief effect hebben op uw revalidatieperiode.

U kunt hiervoor een afspraak maken bij de afdeling fysiotherapie van het ziekenhuis.

FYSIOTHERAPIE TIJDENS DE ZIEKENHUISOPNAME

Wanneer u na de operatie op de verpleegafdeling terug bent mag u beginnen met oefeningen in bed. Deze oefeningen zijn bedoeld om de doorbloeding in het been te stimuleren. Het gaat om de volgende oefeningen:

OEFENINGEN IN LIG

Oefening 1. Voet afwisselend optrekken en van u af bewegen.

Oefening 2. Aanspannen van de bovenbeenspieren door de knieschijf op te trekken en de knieholte in het bed te drukken (zie plaatje hieronder)

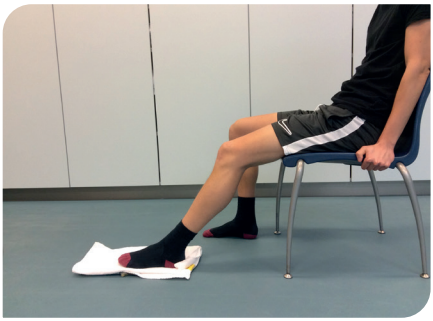
Uitgangshouding: Ga op uw bed zitten en leun naar achteren.
Leg uw geopereerde been gestrekt op neer.

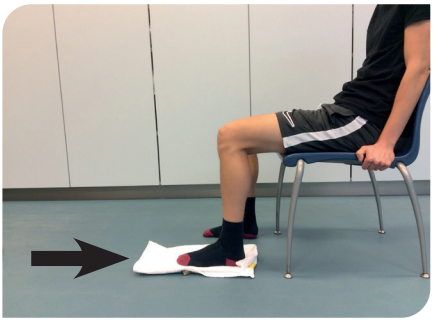
Uitvoering: Trek uw voet naar u toe en duw uw knieholte richting het bed. Hierbij spant u de boven-been¬spieren aan. Herhaal deze oefening 15 keer, gevolgd door 30 sec rust (in totaal 3x15).N.B. Deze beweging niet forceren, geen kracht van buitenaf gebruiken!

Als u op de stoel kunt zitten (in eerste instantie met hulp van verpleging of fysiotherapeut) kunt u ook de volgende oefening in zit doen:

OEFENING IN ZIT

Oefening 3. Knie buiging oefenen





Uitgangshouding: Ga op een stevige stoel zitten en plaats uw geopereerde been op de grond op een handdoekje.

Uitvoering: Schuif uw voet zover mogelijk naar achter en buig hierbij uw knie zover als u kunt. Herhaal deze oefening 15 keer, gevolgd door 30 sec rust (in totaal 3x15).

De dag na de operatie komt de fysiotherapeut bij u om u met 2 krukken te leren lopen en om oefeningen met u door te nemen.

N.B Wanneer uw knie pijnlijk is mag u tijdens de opname maar zeker ook na ontslag 3-5 maal daags gedurende 15 minuten de knie koelen met een ijspakking.(N.B. niet rechtstreeks op de blote huid maar met een theedoek ertussen)

FYSIOTHERAPIE NA DE ZIEKENHUISOPNAME

Na een VKB reconstructie is een goede revalidatie van groot belang. Deze periode neemt gemiddeld 6-8 maanden in beslag. Wanneer u gaat revalideren in Ziekenhuis Rivierenland zult u 2 tot 3 maal per week behandeld worden. Voor een goed resultaat is het van groot belang dat u consequent aanwezig bent!

De revalidatie

De revalidatie bestaat uit verschillende fases. In de eerste fase ligt de nadruk op het lopen. Het is de bedoeling dat u zo goed mogelijk leert lopen m.b.v. 2 krukken. Daarnaast zal er aandacht worden besteed aan de bewegelijkheid van uw knie zodat deze zo snel mogelijk weer goed kan buigen en strekken.

Indien de toestand van uw knie het toelaat mag u in de volgende fase het gebruik van de krukken langzaam gaan afbouwen. Gemiddeld zult u binnen 4 tot 6 weken zonder krukken lopen.

In de volgende fase zal de fysiotherapeutische behandeling in het teken staan van verdere opbouw van coördinatie en stabiliteit. We streven ernaar dat u uw dagelijkse activiteiten weer goed uit kunt voeren.

In de laatste fase van de revalidatie starten we met training ter voorbereiding op sporthervatting.

VRAGEN?

Heeft u vragen? Bel dan naar de afdeling Fysiotherapie.
0344-674336.

AANTEKENINGEN

157007 1122
© Ziekenhuis Rivierenland

Heeft u nog vragen dan kunt u altijd contact opnemen met ons:

0344-674911
@ info@zrt.nl
www.ziekenhuisrivierenland.nl