

Voorste kruisband- reconstructie

Inleiding

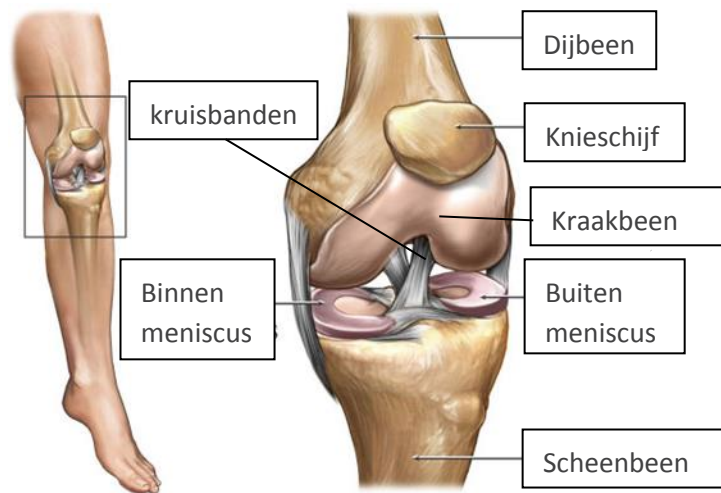
Uw orthopedisch chirurg heeft geadviseerd om de voorste kruisband van uw knie te vervangen om daarmee de stabiliteit van de knie te verbeteren. In deze folder vindt u informatie over de functie van de voorste kruisband en de mogelijkheden van behandeling bij beschadiging ervan. U krijgt informatie over de voorbereiding op de operatie, de operatie zelf en de nabehandeling.

Het kniegewricht

Het kniegewricht bestaat uit drie botdelen:

- het scheenbeen;
- het dijbeen;
- de knieschijf.

De uiteinden zijn bedekt met een laagje kraakbeen, zodat de knie soepel beweegt. Deze kraakbeenlaag is elastisch en kan schokken en stoten opvangen. In de knie zit aan de binnen- en de buitenkant een kraakbeenschijf; de meniscus.



De voorste kruisband ligt midden in het kniegewricht en voorkomt dat het onderbeen tijdens lopen en draaibewegingen naar voren schiet. Deze band kan scheuren bij bijvoorbeeld sporten of een ongeluk. Dit wordt vaak ervaren als een knap, waarbij men door de knie kan gaan.

Diagnose

We inventariseren uw klachten tijdens een gesprek en er wordt lichamelijk onderzoek uitgevoerd. Om de diagnose te stellen wordt vaak aanvullend onderzoek gedaan, zoals röntgenfoto's en/of een MRI-scan. Soms wordt er een kijkoperatie uitgevoerd, waarbij wordt gekeken wat er met de knie aan de hand is. Er kan bijvoorbeeld een scheur in de meniscus zitten die dan gehecht of bijgewerkt wordt. Ook kunnen, als de kruisband kapot is, de resten van deze band verwijderd worden, zodat deze niet voor klachten kunnen zorgen.

Afwegen wel/geen operatie

Nadat de diagnose is gesteld kan de fysiotherapeut bekijken hoever u komt zonder de voorste kruisband. Door krachttraining kunnen beenspieren de functie van de kruisband overnemen. Daarnaast zijn stabiliteits- en coördinatioefeningen belangrijk om het instabiele gevoel van de knie op te vangen.

Als u in het dagelijks leven doorzakklachten heeft, is het plaatsen van een nieuwe voorste kruisband aan te raden. Andere redenen om een nieuwe kruisband te plaatsen zijn:

- pijn (soms kan er pijn ontstaan door compressie van bijvoorbeeld kraakbeen bij draaibeweging en doorzakklachten);
- kraakbeenletsel;
- voorkomen van verdere beschadiging door schuifkrachten;
- het blijven beoefenen van (top)sport.

Het ondergaan van een voorste kruisbandreconstructie is geen kleinigheid. De eerste weken na de operatie loopt u op krukken. Voor een goed resultaat is het nauwkeurig volgen van het revalidatieprogramma (fysiotherapie) belangrijk. Houd er rekening mee dat u minimaal **zes maanden** een revalidatieprogramma moet volgen. Goede samenwerking tussen patiënt, orthopedisch chirurg en fysiotherapie is hiervoor noodzakelijk.

Voordelen van een operatie

Na de operatie en de revalidatie voelt de knie steviger aan en is het doorzakken met draaibewegingen bij circa 90% van de patiënten geheel verdwenen.

Uitoefenen van contactsport

Als u aan een contactsport (bijvoorbeeld voetbal) doet, is een goede kruisband, revalidatie en sportbegeleiding noodzakelijk. Wel moet u afweten of u een contactsport wilt blijven beoefenen.

Afspraak polikliniek Anesthesiologen

Wanneer u wordt geopereerd, krijgt u voorafgaand aan uw opname een afspraak bij de polikliniek Anesthesiologen. De anesthesioloog bespreekt met u de verschillende vormen van anesthesie en welke bij u wordt toegepast. Voor de verdoving wordt meestal gebruik gemaakt van een ruggenprik. Dit kan worden gecombineerd met een slaapmiddel, waardoor u weinig of niets van de operatie merkt. Ook wordt aangegeven welke medicijnen u wel en welke u niet mag gebruiken. Meer informatie leest u in de folder 'Anesthesie'.

Vorbereiding thuis

Voor deze ingreep moet u **nuchter te blijven**. Dit betekent dat u **vanaf zes uur voor de opname**:

- **niets** meer mag eten.
- **niets** meer mag drinken (u mag **tot 2 uur voor de opname** alleen nog een beetje water drinken).
- **niet** meer mag roken.



De operatie

Het plaatsen van de nieuwe kruisband in het gewricht gebeurt via een kijkoperatie. Voor het vervangen van de voorste kruisband wordt het middelste deel van de knieschijfpees (met een stukje bot aan beide zijden) gebruikt, of een deel van de hamstringpezen aan de binnenkant van het been. De nieuwe kruisband wordt op de oorspronkelijke plaats van de voorste kruisband vastgezet.

De operatie duurt ongeveer twee uur.

Na de operatie heeft u een litteken aan de voorzijde van de knie. Ook zijn er enkele kleine littekentjes van de kijkoperatie.

Na de operatie

Na de operatie start u in het ziekenhuis met fysiotherapie. De fysiotherapeut geeft u oefeningen om de knie te buigen en te strekken en u leert lopen met krukken.

U kunt medicatie krijgen tegen de pijn, maar een kruisbandoperatie is over het algemeen niet erg pijnlijk. Om trombose te voorkomen krijgt u een keer per dag een spuitje (Fragmin). Hier moet u ook thuis nog twee weken mee doorgaan. De bedoeling is dat u dit zelf gaat doen, maar de verpleegkundige zal u hierin verder begeleiden.

Duur van de opname

U wordt voor deze ingreep opgenomen in het ziekenhuis. U mag naar huis als u

- uw knie 90° kunt buigen;
- de oefeningen zelfstandig en goed kunt uitvoeren;
- zelfstandig kunt lopen (traplopen) met krukken (10% belast).

Wondverzorging

De belangrijkste tips en adviezen voor de verzorging van de wond zijn:

- als de wond droog is, mag u twee dagen na de operatie de pleister verwijderen. U hoeft geen nieuwe pleister te plakken.
- Vanaf de derde dag na de operatie mag u weer douchen. **Let op:** u mag nog niet in bad.

Adviezen bij het lopen

- De eerste twee tot vier weken na de operatie moet u met twee krukken lopen. Daarna wordt het lopen met krukken geleidelijk afgebouwd.
- Loop meerder keren per dag een kort stukje, in plaats van een keer een lang stuk Dit verbetert de bloedsomloop en de algehele conditie en bevordert genezingsproces,.
- Draag goede schoenen met een veerkrachtige hak.

Adviezen bij het traplopen

Trap op:

- In de ene hand houdt u de trapleuning vast en in de andere hand de beide krukken (zie foto)
- Plaats als eerste het niet-geopereerde been op de volgende trede en vervolgens plaatst u het geopereerde been erbij gelijk met de kruk.



Trap af:

- In de ene hand houdt u de trapleuning vast en in de andere hand de beide krukken (zie foto)
- Plaats als eerste het geopereerde been met de krukken 1 trede lager en vervolgens plaatst u er het niet-geopereerde been samen met de kruk bij.



Revalidatie

Wanneer u thuis bent start u met de revalidatie bij een fysiotherapeut naar keuze. De eerste weken staan in het teken van het verminderen van pijn en zwelling. Het is de bedoeling dat u na vier weken weer kunt lopen zonder krukken, fietsen en autorijden.

Let op: u mag geen autorijden zolang u met krukken loopt.

De getransplanteerde pees wordt omgezet in levend peesweefsel wat uiteindelijk een blijvende stevigheid geeft. Dit proces duurt ongeveer zes maanden. Een vast revalidatieschema is nodig om te voorkomen dat de knie 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.

Sporten

Het duurt zes tot acht maanden voordat de kruisband weer volledig kan worden belast. Contactsporten kunnen pas na intensieve sportspecifieke training weer worden hervat. Dit is meestal pas na ongeveer negen maanden. Overleg altijd met uw orthopeed en fysiotherapeut!

Complicaties

Sommige patiënten hebben last van een doof gevoel naast het litteken. Dit verdwijnt doorgaans na enige tijd. Daarnaast kan het litteken gevoelig zijn bij knielen. Soms ontstaat tijdens de revalidatiefase pijn in de knieschijfpees door relatieve overbelasting. Dit is met fysiotherapie en vermindering van de belasting meestal goed te verhelpen. Af en toe wordt de knie stijf en kan niet goed gebogen of gestrekt worden. Soms moet er met een kijkoperatie littekenweefsel worden verwijderd.

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

Neem altijd contact op met het ziekenhuis als de eerste dagen na de operatie:

- de wond gaat lekken;
- de hele knie dik of rood wordt en meer pijn gaat doen;
- u koorts krijgt.

Tijdens kantooruren belt u met de polikliniek Orthopeden, telefoonnummer 0492 – 59 59 60. Buiten kantooruren kunt u contact opnemen met de Spoedeisen hulp, telefoonnummer 0492 – 59 59 71.

Elkerliek Sport Medisch Centrum

Het Sport Medisch Centrum (SMC) is in Vita_Liek gevestigd. De fysiotherapeuten die hier werkzaam zijn, zijn gespecialiseerd in sportfysiotherapie.



Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de polikliniek Orthopeden, telefoonnummer 0492 -59 50 60 of de afdeling Revalidatie, telefoonnummer 0492 – 59 56 20.

Telefoonnummers en adressen

Polikliniek Orthopeden

Locatie Deurne

T: 0493 – 32 89 20

Locatie Helmond

T: 0492 – 59 59 60

Sport Medisch Centrum

Locatie Vita_Liek

Julianalaan 2

5707 HR Helmond

T: 0492 – 59 56 20 (secretariaat revalidatie)

E: sportmedischcentrum@elkerliek.nl

Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25

5707 HA Helmond

T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne

Dunantweg 16

5751 CB Deurne

T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemert

Julianastraat 2

5421 DB Gemert

T: 0492 – 59 55 55

