

VOORSTE KRUISBAND RECONSTRUCTIE

De Orthopedisch Chirurg heeft bij u een voorste kruisband geplaatst door middel van uw eigen hamstring- of patella-pees. Hierdoor verbetert de stabiliteit in uw knie. De fysiotherapeut van Medicort zal een begin maken in het revalidatieproces.

In deze folder vindt u informatie over deze start en geven wij u een richtlijn betreffende de periode dat u zal revalideren. Tevens bevindt er achterin een protocol dat u aan uw behandelend fysiotherapeut kunt overhandigen.

NA DE OPERATIE

Enkele uren na de operatie komt de fysiotherapeut bij u langs. Deze bekijkt de knie en vertelt u aan welke instructies en regels u zich de eerste tijd zult moeten houden.

Instructies:

- Leg de knie zoveel mogelijk gestrekt en recht neer en plaats **nooit** een kussen onder de knie.
- Stimuleer de kniestrekking door deze in 'de grond' te drukken en probeer indien mogelijk het been gestrekt te heffen.
- Koelen is, indien wenselijk, toegestaan (let op, niet langer dan 20 min)
- Niet te lang staan of lopen en gebruik hierbij uw krukken voor 4-6 weken.

De orthopedisch chirurg zal zich aan het einde van de dag samen met de fysiotherapeut aan uw bed bezoeken.

De dag na uw operatie zal de fysiotherapeut u uit bed helpen, leren kruklopen en traplopen. Als alle controles goed zijn en de chirurg en fysiotherapeut tevreden zijn, dan mag u de dag na de operatie naar huis.

REVALIDATIE

De revalidatieperiode na een voorste kruisband reconstructie is gemiddeld 9 maanden. Fysiotherapie is van belang om een zo optimaal mogelijk resultaat te bewerkstelligen.

Een leidraad voor dit programma vindt u als revalidatieprotocol bijgesloten bij deze folder. Deze dient u te overhandigen aan uw behandelend fysiotherapeut.

Een aantal punten:

- Na vier tot zes weken mag u, indien u een normaal gangpatroon laat zien, lopen zonder krukken.
- Bij licht lichamelijk werk kunt u waarschijnlijk na twee tot zes weken weer gaan werken. Bij zwaarder werk kan dit tien tot twaalf weken duren. Dit altijd in overleg met uw behandelend fysiotherapeut of arts.
- Het duurt zes tot acht maanden voordat u de kruisband weer volledig kunt belasten en contactsporten weer verantwoord zijn. Dit beslist u samen met de orthopedisch chirurg en fysiotherapeut.

NAAR HUIS

Zodra u naar huis mag krijgt u een verwijzing mee voor uw fysiotherapeut. U kunt u het beste laten behandelen door een fysiotherapeut die ervaring en voorzieningen heeft op het gebied van kruisbandrevalidatie.

Na 2 weken wordt u terug verwacht op het controle spreekuur. De fysiotherapeut zal deze ondersteunend en parallel aan het spreekuur van de orthopedisch chirurg uitvoeren. Bij bijzonderheden zal de fysiotherapeut de orthopedisch chirurg hierover inlichten.

Na 3 maanden komt u op controle bij de orthopedisch chirurg zelf. Tijdens deze afspraak wordt een vervolg afspraak gemaakt voor de volgende controle.

Veelgestelde vragen

Ik heb een doof gevoel in een gedeelte van de huid van mijn geopereerde knie, is dit normaal?

Dit wordt veroorzaakt door een huidzenuw door de sneetjes in uw huid. Dit trekt meestal vanzelf weg.

Het voelt alsof mijn geopereerde knie 'gekneusd' is

Dit kan voorkomen na de operatie doordat u een band om krijgt tijdens de operatie om uw knie bloedleeg te maken.

Mijn litteken is erg gevoelig bij het knielen?

Dit is normaal en verdwijnt in de meeste gevallen.

Ik heb een zwik moment met mijn knie doorgemaakt, wat moet ik doen?

Neemt u contact op met de kliniek en desbetreffende fysiotherapeut. Bij twijfel zal er een eventuele beoordeling van de orthopedisch chirurg volgen, die u geopereerd heeft.

Ik blijf een dikke knie houden?

In de eerste fase (± 0-3 maanden) kan het voorkomen dat uw knie dik is. Dit is een gevolg van het spoelen van de knie tijdens de operatie en het ontstekingsproces ten gevolge van de operatie. Overleg met uw fysiotherapeut als dit voor uw gevoel langer dan normaal aanhoudt

Wat moet ik doen als mijn knie en onderbeen een combinatie laten zien van zwelling, pijn, warm, rood (verkleuring) en de huid transpireert?

Neem contact op met de kliniek en vraag naar de beoordeling van de orthopedisch chirurg of diens assistent.

Wanneer mag ik weer auto rijden?

Autorijden is toegestaan na 4-6 weken, op geleiden van de pijn en zwelling, mits u zonder krukken een normaal gangpatroon heeft tijdens lopen.

Mag ik hem gelijk met 2 krukken vol belasten?

Bij het lopen met 2 krukken belast u hem 50% dit is gelijk de dag na de operatie toegestaan. De Fysiotherapeut legt u uit hoe u dit moet doen.

OEFENINGEN VOOR THUIS

MOBILITEIT

Oefening 1.

Ga met gestrekte benen op de rug liggen. Buig de geopereerde knie tot max. 90 graden terwijl de voet over de grond glijdt. Strek vervolgens het been weer. Herhaal deze oefening 15 maal.



Oefening 2.

Ga met gestrekte benen op de grond zitten en plaats een rol onder de enkel van het geopereerde been. Ontspan het geopereerde been en laat de knie doorzakken. Houdt deze oefening 10 min. aan.

Oefening 3.

Ga met gestrekte benen op de grond zitten. Beweeg één voor één uw voeten zodat u uw kuit aanspant. Beweeg u tenen richting uw onderbeen en weer helemaal van u af. Herhaal deze oefening 15 maal.



SPIERFUNCTIEVERBETEREND

Oefening 4.

De volgende oefening wordt uitgevoerd in 3 stappen.

Stap 1: Ga met gestrekte benen op de grond zitten. Druk de knie van het geopereerde been in de grond (span de bovenbeenspieren aan) en voel hierbij de spanning in het bovenbeen. Laat daarna los. Herhaal deze oefening in hoog tempo 15 maal.



Stap 2: Leun naar achteren en steun op de ellebogen. Herhaal stap 1 en trek daarbij de voet van het geopereerde been naar je toe.



Stap 3: Ga rechtop zitten. Herhaal stap 1 en 2. Draai daarbij het geopereerde been naar buiten en hef het gestrekte been ongeveer 5 cm vanaf de grond en ga weer terug. Herhaal deze oefening 15 maal.



REVALIDATIE PROTOCOL*

WEEK 1-2

- ROM 0-100
- Extensie gelijk andere zijde
- Actieve heel lift
- Milde hydrops
- Start spierkracht in onbelaste fase
- Fietsergometer
- Loopscholing opbouw

WEEK 3-4

- ROM 0-130
- Extensie gelijk andere zijde
- Milde hydrops
- Start spierkracht in onbelaste fase
- Fietsergometer
- Loopscholing opbouw
- Start stabilisatie oefeningen opbouw
- Afbouw krukken indien symmetrisch gangpatroon

WEEK 5-6

- idem vorige fase
- autorijden mag indien krukken niet meer nodig zijn

WEEK 7-12

- Accent op niet gehaalde doelen vorige fase
- Minimale hydrops
- Start training volgens revalidatiemodel reha-boom fase 1
- Loop ABC naar zijwaartse vormen

WEEK 13-18

- Accent op niet gehaalde doelen vorige fase
- Vervolg training volgens revalidatiemodel reha-boom fase2
- Vertoont vrijwel symmetrische gangpatroon tijdens hardlopen
- Volledige ROM
- Stabiliteitstraining

WEEK 19-24

- Accent op niet gehaalde doelen vorige fase
- Vervolg training volgens revalidatiemodel reha-boom fase3
- Sportspecifiek uithoudingsvermogen
- Start sprong ABC

WEEK 25-39

- Accent op niet gehaalde doelen vorige fase
- Geen hydrops
- AROM & PROM volledig en onbelemmerd in maximaal ADL/sportfunctie
- ADL- en sportspecifieke coördinatie- & krachttraining (eventueel gericht op explosiviteit & plyometrie)
- Start hervatting sportactiviteiten buiten praktijk

* Dit protocol is een globale weergave hoe de revalidatie eruit moet komen te zien.

Meer informatie of vragen

Voor vragen of meer informatie kunt u contact opnemen met de afdeling fysiotherapie:

SecretariaatNaarden@medicort.nl

fysiotherapienaarden@medicort.nl

Colofon

Uitgave van de afdeling fysiotherapie, i.s.m.

Drs. C.P. van der Hart, orthopedisch chirurg

05-04-2012

Rijksweg 69, 1411 GE Naarden

Bezoekadres

www.medicort.nl

Internet

www.bergmanclinics.nl

