

Voorste kruisbandreconstructie operatie knie

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 kruisband-reconstructie?

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 hoort u een knappend geluid. 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 tweetal pezen (hamstring) uit uw bovenbeen of door een donorpees.

De operatie

Vorbereiding

U heeft tijdens uw operatie of onderzoek verdoving (anesthesie) nodig. Dit kan alleen veilig na een goede voorbereiding.

Wij vragen u eerst via MijnOLVG een vragenlijst in te vullen. U krijgt bericht hierover.

Na het invullen van de vragenlijst bepaalt de anesthesioloog wat voor soort afspraak u krijgt: volledig online via MijnOLVG, telefonisch of op de polikliniek Anesthesiologie.

- Neem elleboogkrukken mee naar het ziekenhuis. Deze moet u na de operatie gebruiken.
- Wij adviseren dringend om u door een volwassene naar huis te laten begeleiden. U kunt gebruik maken van de service 'Ondersteuning bij ontslag'. Vraag eventueel naar de folder.

Rookt u? Het is in uw eigen belang om te stoppen met roken!

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 wond minder goed en heelt uw bot minder snel. Rokers hebben 50 % meer kans op een complicatie, dan niet-rokers.

Van de planner van afdeling Orthopedie hoort u op welke datum u geopereerd wordt. De operatie vindt plaats in dagbehandeling, dit betekent dat u dezelfde dag weer naar huis kunt.

Vóór de operatie

Meldt u zich op de dag van de operatie bij de met u gecommuniceerde afdeling, verpleegafdeling B3 of de lounge.

Volg de instructies over eten en drinken op die u van de anesthesist 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. Dit gebeurt met 1 of 2 hamstringspezen, danwel een quadricepspees. Deze wordt door middel van een klein sneetje aan de voorzijde van het scheenbeen verwijderd. Deze pezen worden samengevouwen tot een bundel, waardoor de kruisband wordt vervangen.
- Als het niet mogelijk is om een lichaamseigen pees te gebruiken, gebruiken we een donor pees.
- Na de operatie wordt een drukverband aangelegd.

De operatie duurt gemiddeld één uur.

Na de operatie

- Na de operatie gaat u naar de uitslaapkamer.
- Als het nodig is, krijgt u pijnmedicatie.
- Na de operatie begint u met oefenen en leert u lopen met krukken onder begeleiding van de fysiotherapeut.

U mag naar huis als:

- U zich goed voelt
- Er geen aanwijzingen zijn voor complicaties
- U instructies heeft ontvangen van de verpleegkundige en fysiotherapeut.

Risico's van de operatie

Geen enkele operatie is zonder risico's. Ook bij deze operatie is de normale kans op complicaties aanwezig, zoals:

- Infectie: hierdoor duurt de genezing langer en kan het nodig zijn om de knie operatief te spoelen. Maar is vaak goed met alleen antibiotica te behandelen.
- Trombose: een bloedstolsel dat een ader verstopt. Een behandeling is nodig.
- Nabloeding: tot 48 uur na de operatie heeft u een drukverband. Als er sprake is van een nabloeding dan is behandeling nodig.
- Zenuwbeschadiging: geen gevoel in een gedeelte van de huid rond de knie. Dit gaat vanzelf over.
- U kunt de knie niet goed strekken.
- De kruisband scheurt opnieuw. Een oorzaak kan zijn dat u de dagelijkse activiteiten te snel heeft hervat.
- Gevoelsstoornis; Tijdens het oogsten van de hamstringpees kan een gevoelszenuw geïrriteerd of beschadigd raken. Wat kan leiden tot gevoelsstoornis of verlies van een gedeelte van het onderbeen. Dat kan weer bijtrekken maar is ook soms blijvend.

Naar huis

- Zorg dat u onder begeleiding met een auto of taxi naar huis wordt vervoerd. Rijd niet zelf. Wij bellen uw begeleider op het moment dat u naar huis mag. Hij moet daarom telefonisch bereikbaar zijn, en u kunnen ophalen. De verpleegkundige geeft u tijdens het opnamegesprek aan hoe laat dit ongeveer is.
- De portier bij de ingang kan eventueel een taxi voor u bestellen. De kosten van de taxirit zijn voor uw eigen rekening. U mag niet met het openbaar vervoer reizen, omdat dit te inspannend kan zijn.
- Na de operatie moet u met elleboogkrukken lopen. De fysiotherapeut oefent dit met u.
- Na 48 uur (twee dagen) mag u het drukverband verwijderen.
- Na 2 weken heeft u een controle afspraak op de polikliniek Orthopedie.

Adviezen voor thuis

- U mag de eerste 2 weken geen bad nemen. Douchen is wel toegestaan.
- U kunt na 6 weken weer licht lichamelijk werk doen, indien uw knie dit toelaat.
- U kunt na 12 twaalf weken weer zwaar lichamelijk werk doen.

Aangezien het biologisch herstel de eerste drie maanden zeer belangrijk is voor het vastgroeien van de voorste kruisband is binnen deze periode een hervatting van zwaar fysieke activiteiten in werk en/of sport onverantwoord.

Eerste zes weken na de operatie

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

- Buig en strek de knie niet op eigen kracht. U mag de knie wel buigen en strekken met ondersteuning van het goede been. Voer dit langzaam op, behalve als ook de meniscus gehecht is. Als dat bij u het geval is, hoort u dit van uw arts.
- 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 lopen uw krukken. U mag binnenshuis proberen 1 kruk te gebruiken in overleg met uw fysiotherapeut. In overleg met uw orthopedisch chirurg of uw fysiotherapeut beslist u wanneer u de knie weer zonder krukken kunt belasten. Meestal is dat na 5 tot 8 weken.
- U mag na 2 weken weer rustig fietsen op een **hometrainer** zonder weerstand.

Als er ook een meniscushechting heeft plaatsgevonden, mag u de eerste 6 weken de knie niet verder buigen dan 90° graden. We raden dan het trainen op een hometrainer af.

Opbouwschema revalidatie

Tijdens de revalidatie na een voorstekruisbandoperatie is begeleiding door een fysiotherapeut noodzakelijk. Onderstaand opbouwschema is een richtlijn. Samen met uw fysiotherapeut bespreekt u de indeling. Dit is afhankelijk van uw persoonlijke omstandigheden o.a. hoe uw knie reageert. De revalidatie is opgedeeld in 5 fasen.

Fase 1: functioneel herstel

0-6 weken na de operatie

Fase 2: basis krachttraining

6-12 weken na de operatie

Fase 3: Therapeutische training en sportvormen

3-6 maanden na de operatie

Fase 4: Sport-specifieke revalidatie

6-9 maanden na de operatie

Fase 5: Hervatten van sport

9 maanden na de operatie

Operatie of 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.
- OLVG is een opleidingsziekenhuis. Dat betekent dat de specialist altijd geassisteerd wordt door een arts-assistent in opleiding tot specialist. Ook kan het zo zijn dat een arts-assistent de operatie/ingreep of delen daarvan uitvoert.

Vragen?

Stel uw vraag via MijnOLVG

U kunt ons altijd bereiken via [MijnOLVG](#). Heeft u een algemene vraag over vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/vergoeding-kosten-behandeling

Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op www.olvg.nl maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

Meer informatie online

- www.olvg.nl/orthopedie

Contact

polikliniek Orthopedie, locatie Oost en locatie West

T 020 5108 8 84 (werkdagen 8.15 – 16.15 uur)

verpleegafdeling Orthopedie, locatie West

T 020 510 82 35 (buiten kantooortijden)

route B5

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Aanmelden MijnOLVG via www.mijnolvg.nl | Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 24 mei 2022, foldernr.3351