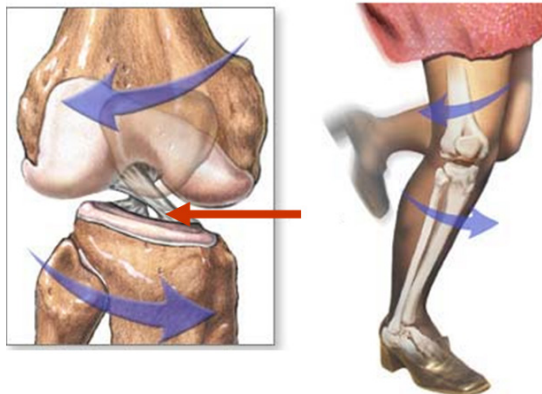


# patiëntenwijzer

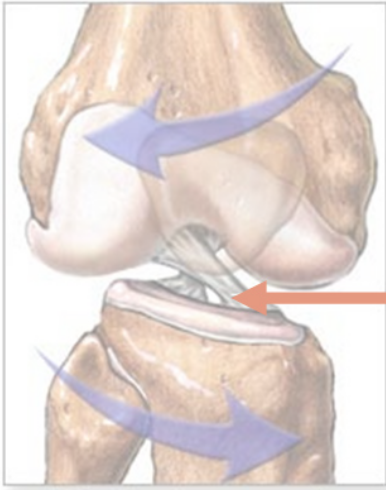
## Orthopedie

### Gescheurde voorste kruisband



**rz** **tienen**

regionaal ziekenhuis  
heilig hart tienen vzw



**1873 / 2016-11**

Brochure van de afdeling Orthopedie. Deze versie werd afgewerkt in november 2016. Alle informatie en bepalingen in deze brochure waren op dat ogenblik van toepassing.

**© RZ Heilig Hart Tienen**

Overname van de tekst is enkel mogelijk na toestemming van de dienst Communicatie, aan te vragen via [communicatiedienst@rztienen.be](mailto:communicatiedienst@rztienen.be).

## INHOUD

<b>WAARVOOR DIENT EEN VOORSTE KRUISBAND?</b>	<b>p. 4</b>
<b>HOE WORDT EEN GESCHEURDE KRUISBAND BEHANDELD?</b>	<b>p. 4</b>
<b>VÓÓR DE OPERATIE</b>	<b>p. 5</b>
<b>DAG VAN DE OPERATIE</b>	<b>p. 5</b>
<b>NA DE OPERATIE</b>	<b>p.6</b>
<b>WAT MOET U THUIS DOEN?</b>	<b>p. 7</b>
<b>MOGELIJKE RISICO'S VAN DE OPERATIE</b>	<b>p. 9</b>
<b>KOSTPRIJS</b>	<b>p. 9</b>
<b>BIJ VRAGEN OF PROBLEMEN</b>	<b>p. 10</b>
<b>WAT KAN IK NA DE OPERATIE OPNIEUW DOEN?</b>	<b>p. 11</b>

## Inleiding

---

U hebt aan de knie een gescheurde voorste kruisband opgelopen. In deze brochure vindt u meer informatie over de chirurgische behandeling ervan. Zo kunt u zich al voorbereiden op de operatie, en op de revalidatie die nadien volgt. Hoe beter u het verloop kent, hoe vlotter alles kan verlopen.

Deze informatiebrochure is algemeen, ze vervangt dus zeker niet de informatie die u van de chirurg kreeg en die rekening houdt met de specifieke toestand van uw knie.

Wij wensen u een vlot en succesvol herstel.

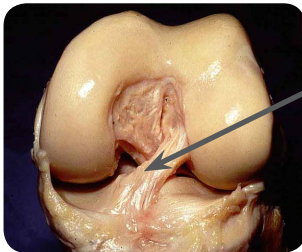
Team Orthopedie

## Waarvoor dient een voorste kruisband?

---

De voorste kruisband is een stevige kabel (ligament) binnen in de knie. Het ene uiteinde zit vast aan het bovenbeen, het andere uiteinde aan het onderbeen. De voorste kruisband ligt, zoals de naam het zegt, vóór de achterste kruisband en loopt niet recht naar beneden, maar gekruist.

De voorste kruisband verhindert het naar voren schuiven van het onderbeen t.o.v. het bovenbeen, en zorgt voor stabiliteit bij draaiing van de knie (pivot).



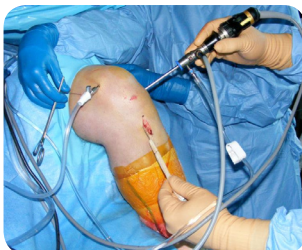
gezonde voorste kruisband

## Hoe wordt een gescheurde kruisband behandeld?

---

Er werd een operatie voorgesteld. Het doel van die operatie is om opnieuw een stabiele knie te verkrijgen. Vooral wanneer u een actief leven leidt (door de aard van uw werk, sport ...) is deze ingreep nodig, om opnieuw doorzakken te voorkomen. Frequent doorzakken kan namelijk nieuwe letsels veroorzaken in de knie, zoals meniscusscheuren of kraakbeenletsels.

De gescheurde kruisband kan echter niet gewoon gehecht worden: hij moet vervangen worden door een nieuwe stevige structuur, meestal een pees. Uw chirurg zal beslissen door welke pees deze zal worden vervangen. Deze kan van uw eigen lichaam komen (autogreffe) of uit een donorbank (allogreffe). In specifieke gevallen wordt voor een synthetische band gekozen.



Een operatie is niet altijd de enig mogelijke behandeling. Bij activiteiten zoals wandelen, fietsen, rechtlijnig joggen en crawlwemmen heb je niet echt de voorste kruisband nodig. Door de bovenbeenspieren te trainen, kan het effectief 'doorzakken' vermeden worden. Voor sporten waarbij de knie veel draait, zoals voetbal, basketbal, volleybal, handbal en skiën, is de kruisband echter noodzakelijk voor een goede kniestabiliteit.

## Vóór de operatie

---

Vooraleer de operatie kan gebeuren, moeten we wachten tot de knie ontzwelt en opnieuw goed plooit en strekt.

- Soms worden hiervoor ontstekingsremmers voorgeschreven.
- U kunt het best regelmatig ijs leggen op uw knie. **OPGELET!** Leg ijs nooit rechtstreeks op de huid.
- U moet goed oefenen met de knie. De kinesitherapeut zal hier eventueel bij helpen. U moet vooral bewegingsoefeningen en spierversterkende oefeningen doen voor de achterste bilspiergroep (hamstrings) en de voorste bilspiergroep (quadriceps).

Met stevige spieren, een niet-gezwollen knie en een goede beweeglijkheid zal de revalidatie na de operatie beter en sneller verlopen.

## De dag van de operatie

---

Voor deze operatie wordt u opgenomen in het ziekenhuis, met overnachting. In de brochure *Wegwijs in RZ Heilig Hart Tienen - Hospitalisatie* vindt u een lijst met wat u moet meebrengen bij een opname (identiteitskaart, toiletgerief en dergelijke). Voor deze operatie moet u ook meebrengen:

- alle onderzoeksbeelden (radiografie, scan) en resultaten van eventuele andere onderzoeken als die in een ander ziekenhuis gebeurd zijn;
- twee krukken. Tijdens uw hospitalisatie zal een kinesitherapeut die voor u op de juiste hoogte afstellen;
- een kniebrace, als die vooraf voor u werd aangemeten.



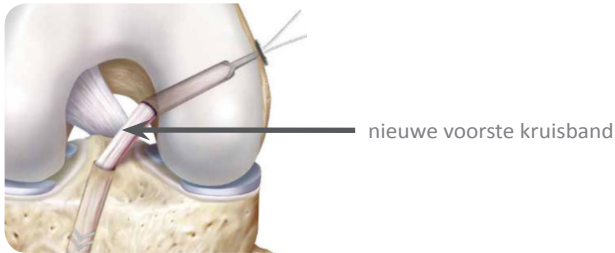
Op de dag van de operatie moet u nuchter zijn (niets eten of drinken vanaf middernacht), tenzij de chirurg u andere richtlijnen geeft.

## De operatie

Op uw kamer wordt het been onthaard. U krijgt een operatiehemd aangepast. U krijgt een relaxerend pilletje en wordt naar de operatiezaal gebracht.

Er wordt een soepel buisje (katheter, baxter) in uw arm gebracht om slaapmedicatie en pijnstilling toe te dienen. De operatie gebeurt in principe onder volledige verdoving.

De gescheurde kruisband wordt verwijderd en vervangen door een nieuwe band, die op de zelfde 'anatomische' plaats wordt vastgemaakt als de oorspronkelijke kruisband. Deze wordt in en tegen het bot bevestigd met schroeven, krammen en plaatjes. Dit alles gebeurt door middel van een kijkoperatie.



## Na de operatie

---

- Na de operatie wordt u wakker met een stevig en strak wattenverband rond het ganse been. Er is ook een afvoerbuisje (redon) dat het bloed uit de knie afzuigt. Meestal kan dit de eerstvolgende dag door de verpleegkundige zonder al te veel problemen worden verwijderd.
- De eerstvolgende dag mag u rechtop zitten en start de kinesitherapeut al enkele oefeningen met u. De knie wordt ook afgekoeld door er regelmatig ijs op te leggen. Dit helpt goed tegen de pijn en zorgt ervoor dat de knie ontzwellt.
- Deze operatie vraagt één overnachting in het ziekenhuis. Bij erge pijn of zwelling kan beslist worden om u enkele dagen langer in het ziekenhuis te houden.
- De eerste weken na de operatie wordt geprobeerd om de knie weer te plooiën en te strekken. Soms wordt beslist om een tweetal weken de knie niet volledig te laten strekken of zelfs te wachten om de knie te laten bewegen, afhankelijk van de gebruikte techniek en van andere letsels. Volg daarom altijd de specifieke richtlijnen van uw chirurg.

- Ook wordt vaak een brace voorzien voor de duur van zes tot acht weken.
- Stappen doet u de eerste weken met twee krukken. De krukken mogen pas weggelaten worden na advies van de chirurg, meestal wanneer u de knie volledig kunt strekken en er een goede kracht in de voorste bilspiergroep (quadriceps) is.

## Wat moet u thuis doen?

---

### Medicatie

- De operatie is over het algemeen niet lang erg pijnlijk. Na twee tot drie dagen neemt de pijn al sterk af. De eerste zeven tot tien dagen krijgt u medicatie tegen de pijn.
- U zult waarschijnlijk ook dagelijks een spuitje in de navelstreek krijgen. Dat is om flebitis te voorkomen. Wanneer de knie goed ontzwollen is en u opnieuw normaal kunt stappen, zal de chirurg beslissen de spuitjes te stoppen.

### IJs & knie in hoogstand

- Vaak blijft de knie gedurende enkele weken gezwollen. Dat is normaal. Daarom is het belangrijk regelmatig ijs op en rond de knie te leggen.
- Plaats uw geopereerde been regelmatig in hoogstand (voet hoger dan het hart) in gestrekte positie. Zo kan de zwelling beter afgevoerd worden.



### Wondzorg

- Houd de wonde mooi droog. U mag dus geen bad of douche nemen. U mag eventueel wel douchen (geen bad nemen) wanneer u een waterbestendig verband (type Op-site®) gebruikt. Maar ook dan moet u ervoor zorgen dat er geen water aan de wonde komt.
- De draadjes worden verwijderd na twee weken. De dag na het verwijderen van de draadjes mag een korte douche worden genomen. U moet de wondjes dan goed drogen. Twee weken later kan een ligbad worden genomen.

- **OPGELET!** Blootstelling aan de zon kan het litteken overmatig en blijvend doen verkleuren. Bescherm daarom alle wondjes gedurende een jaar tegen zonlicht met een kleine witte pleister of door lokaal aanbrengen van zonne-crème met beschermingsfactor SPF 30 of meer.

## Revalidatie

De nieuwe kruisband is niet de enige structuur die de knie stevig maakt. Andere ligamenten en spieren spelen eveneens een grote rol. Daarom moet u voldoende trainen om maximale spierkracht te bekomen en de knie onder controle te krijgen. De revalidatie gebeurt in drie fasen.

- In de eerste fase gaat de aandacht vooral naar het behoud van spiermassa en naar het plooiën en strekken. De pijn (eerste twee weken) wordt tot een minimum beperkt door ijs, medicatie en een brace. Deze fase neemt acht weken in beslag.
- In de tweede fase wordt meer gewerkt op spierversterking (fietsen, gewichtjes wegduwen, zwemmen) en spiercontrole (evenwichtsoefeningen), wat zeker belangrijk is wanneer je sportief bent aangelegd. Deze fase duurt tot vier maanden na de operatie. Nadien kan een fysieke test uitgevoerd worden om de kracht, stabiliteit en spiercontrole te beoordelen. Bij een goede test kunt u starten met loopactiviteiten.
- In de derde fase kan men beginnen met meer doorgedreven krachttraining en functionele training (joggen, specifieke loop- en springoefeningen), in voorbereiding tot de sporthervatting. Een specifiek *on field* programma kan hierop een goede aanvulling zijn en verder helpen om een contactsport te hervatten.



In de laatste fase zult u zo goed als geen klachten meer hebben en hebt u het gevoel dat u opnieuw alles met uw knie kunt doen.

**Niets is minder waar!** De nieuwe kruisband is nog zwak en heeft tijd nodig om zich te verstevigen. In deze tijd moet u hard maar gecontroleerd werken aan de versterking van spieren rondom de knie, de heup en het enkelgewricht. Het is zeer belangrijk dat u het opgelegde schema strikt volgt.

**Een goede revalidatie is even belangrijk als de operatie zelf.**



## Risico's van de operatie

---

Deze operatie wordt niet als een zware operatie beschouwd. Complicaties zijn eerder zelden maar kunnen optreden, ondanks alle voorzorgen. De meest voorkomende worden hier opgesomd.

- Soms is de knie erg gezwollen door bloed in het kniegewricht. Dit is geen groot probleem en heeft geen gevolg voor het succes van de operatie. Soms dient dit vocht te worden verwijderd door middel van een spuit (punctie).
- Sommige patiënten ervaren een voos gevoel naast het litteken, wat meestal met de tijd afneemt. Soms blijft echter een beperkte zone van gevoelloosheid bestaan.
- Soms treedt er pijn op aan de voorzijde van de knie of stramheid, maar deze klachten zijn normaal gezien goed te verhelpen met oefentherapie.
- In enkele gevallen kan de knie niet meer goed gebogen of gestrekt worden als gevolg van overmatig littekenweefsel in de knie. Dan moet dit littekenweefsel met een kijkoperatie verwijderd worden.
- De kans op een wondinfectie of flebitis is klein maar bestaat, ondanks alle voorzorgen die genomen worden.
- De bevestigingskram of schroef aan het scheenbeen kan soms hinderen omdat die zich net onder de huid bevindt. Deze kan zonder problemen na 1 jaar verwijderd worden als de hinder te erg is.
- De nieuwe kruisband kan scheuren: door een nieuw ongeval, doordat u zich niet aan het revalidatieschema heeft gehouden, of door het afsterven van de greffe (eerder zelden).

## Kostprijs

---

De nieuwe kruisband bestaat uit eigen weefsel maar moet met speciaal materiaal bevestigd worden. Dat materiaal is niet goedkoop. Er is hiervoor geen terugbetaling door het ziekenfonds voorzien, voor de operatie en de ziekenhuisopname wel. Indien u een hospitalisatieverzekering heeft, kunt u nagaan of die hiervoor tussenkomt (rubriek "implantaten"). Indien de meniscus gehecht moet worden, is hiervoor ook speciaal materiaal nodig, dat wel grotendeels terugbetaald wordt door het ziekenfonds.

Met vragen over de kostprijs kunt u terecht op onze dienst Patiëntenfacturatie, (t) 016 80 95 65 of [patiëntenfacturatie@rztienen.be](mailto:patiëntenfacturatie@rztienen.be)

## Bij vragen of problemen

---

Bij vragen of problemen rond uw operatie kunt u terecht op het nummer **(t) 016 80 97 97 van de orthopedisch verpleegkundigen**. Zij zullen u doorverbinden met uw chirurg.



Bij dringende problemen in het weekend of buiten de diensturen neemt u het best contact op met **Spoedgevallen**, (t) 016 80 99 40 of u meldt zich daar aan. De spoedarts kan dan contact opnemen met uw chirurg.

## Wat kan ik na de operatie opnieuw doen?

---

### Nieuwe kruisband stevig genoeg?

De nieuwe kruisband is het sterkst onmiddellijk na de operatie, maar ondergaat nog enorme veranderingen. De nieuwe band zal worden omgezet in levend peesweefsel. Tussen zes en twaalf weken is de kruisband het zwakst, waarbij de sterkte kan afnemen tot slechts een vierde van de oorspronkelijke sterkte. Het rijpingsproces duurt ongeveer zes maanden. Om die reden mag u ook pas ten vroegste vanaf de zevende maand contactsporten hervatten.

### De "mijlpalen": wat mag/kunt u wanneer opnieuw doen?

*OPGELET. Dit verschilt van persoon tot persoon en kan sterk afwijken als er bijkomende letsels zijn. Volg daarom altijd de richtlijnen van uw chirurg op.*

- Na drie tot vier weken kunt u weer stappen met of zonder krukken (afhankelijk van overige letsels) en als de knie voldoende plooit mag u starten met fietsen (hometrainer).
- Autorijden hangt af van automatische of manuele koppeling (voor de linker-knie) en van de spierkracht en controle: meestal is dit na vier tot zes weken mogelijk. U mag niet autorijden zolang u zware pijnmedicatie neemt (bv. Oxycontin®) of een kniebrace draagt.
- Fietsen buiten wordt toegelaten na een zestal weken, eens de knie goed ontzwellen en opnieuw volledig beweeglijk is.
- Na twee maanden zou u niet meer mogen manken en moet u normaal kunnen stappen.
- Lopen en joggen mag vanaf de vierde maand na de operatie, afhankelijk van de resultaten van een fysieke test.
- Sporters kunnen met sportspecifieke oefeningen en looptraining normaal gezien vanaf de zesde maand starten.

- Contactporten zoals bv. voetbal mogen nooit vóór de zevende maand na de operatie. De chirurg dient hier altijd eerst toestemming voor te geven en is meestal gebaseerd op de resultaten van een tweede fysieke test.

### Samenvattend

<b>Douche of bad nemen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Twee weken na de operatie worden de draadjes verwijderd. De dag nadien mag u een douche nemen.</li> <li>• Ten vroegste vier weken na de operatie mag u een ligbad nemen.</li> </ul>
<b>Stappen zonder krukken</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Twee weken stappen met twee krukken, nadien een week met één kruk. Stappen zonder krukken mag wanneer u de knie volledig kunt strekken.</li> <li>• Opgelet: Bij meniscushechting of kraakbeenbehandeling gelden andere termijnen.</li> </ul>
<b>Brace (indien voorzien)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Overdag én 's nachts dragen gedurende de eerste vier weken.</li> <li>• Enkel overdag vanaf de vijfde week.</li> <li>• Nadien enkel bij risicoactiviteiten zoals skiën, bergwandelingen ...</li> </ul>
<b>Autorijden</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• U moet gestopt zijn met zware pijnmedicatie te nemen.</li> <li>• Rijden zonder brace.</li> <li>• Vanaf goede spiercontrole en kracht = vier tot zes weken.</li> </ul>
<b>Werkhervatting</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kantoorwerk zonder problemen voor verplaatsing van en naar het werk: vier tot zes weken na de operatie.</li> <li>• Matig fysiek werk: twee tot drie maanden na de operatie.</li> <li>• Zwaar fysiek werk: ten vroegste vier maanden na de operatie.</li> </ul>
<b>Fietsen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hometrainer zodra goede buiging, buiten fietsen na zes weken.</li> </ul>
<b>Sporten</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lopen/ joggen vanaf de vierde maand.</li> <li>• Contactporten/ skiën ten vroegste vanaf de zevende maand.</li> </ul>
<b>OPGELET!</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Enkel bij goede spierkracht en kniecontrole.</li> <li>– Afhankelijk van type sport (kniebelasting).</li> <li>– Steeds in afspraak met uw chirurg, meestal gebaseerd op de resultaten van een fysieke test.</li> </ul>

**rz** **tienen**

**iedereen**  
Vriendelijk Inlevend Professioneel  
met zin voor Initiatief



Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

Kliniekstraat 45 • 3300 Tienen • 016 80 90 11

[www.rztienen.be](http://www.rztienen.be)