

Training eerste fase na voorste kruisbandreconstructie

Na de operatie aan uw voorste kruisband is het belangrijk dat u intensief oefent met het afbouwen van lopen met elleboogkrukken, buigen en strekken, het opbouwen van spierkracht en trainen van controle en stabiliteit. De fysiotherapeut ondersteunt u hierbij. U start thuis met fysiotherapie binnen vijf dagen na ontslag. We adviseren om direct na ontslag met de onderstaande oefeningen te starten.

Oefeningen voor na de operatie

Dagelijks oefenen is van groot belang om het herstel te bevorderen. Doe verspreid over de dag regelmatig de volgende oefeningen:

1. Aanspannen bovenbeenspieren en oefenen strekken knie

Ga in langzit zitten met gestrekt been en span het bovenbeen aan, de knie wordt hierbij in de vloer geduwd. Herhaal dit 10x.

Duw met beide handen de knieholte tegen de vloer of matras en houd 5 seconden vast. Zorg altijd voor ondersteuning onder het been. Herhaal dit 5x.

2. Aanspannen hamstring en oefenen buiging knie

Trek in langzit de hak naar de bil waarbij de voetzool over de vloer glijdt. Als u niet verder komt, duwt u met de handen de hak verder naar achteren. De mate van buiging wordt bepaald door de pijn. Herhaal dit 10x.

Buig in zit op de rand van bed of tafel, de knie zover mogelijk door de hamstrings aan te spannen. Het gezonde been mag hierbij het geopereerde been meehelpen met buigen, de mate van de buiging wordt bepaald door de pijn. Herhaal dit 10x.



1. Strecken



2. Buigen

Lopen met elleboogkrukken

Steun op de handen, belast uw aangedane been op waarbij tenminste contact is met de vloer. De mate waarin u pijn ervaart, bepaalt in hoeverre u uw been belast. Dit bouwt u in twee weken op naar volledig belasten op geleide van de pijn. Zorg bij het lopen voor het juist afwikkelen van de voet: het aangedane been landt op de hak en wikkelt af over de tenen waarbij u de knie mag buigen.

Fietsen hometrainer

Opstarten na vijf dagen: voor-/achterwaarts pendelen tot er een rondgaande beweging gemaakt kan worden. Vervolgens verlaagt u stapsgewijs het zadel verlagen zodat uw kniebuiging steeds groter wordt.

Welke complicaties kunnen optreden?

Ondanks alle zorg rondom de ingreep en de nabehandeling, kunnen er complicaties optreden:

- Uw knie kan af en toe nog dik en stijf worden: u kunt hem dan niet goed buigen of strekken.
- U kunt last krijgen van een doof gevoel naast het litteken. Dit kan langere tijd blijven opspelen of is blijvend.
- Tijdens de revalidatiefase kan door (relatieve) overbelasting pijn ontstaan in de knieschijfpees. Met fysiotherapie en belastingvermindering kan dit over het algemeen goed worden verholpen.
- Het litteken kan bij knielen gevoelig zijn, met name is dit een risico bij het gebruik van de knieschijfpees.
- De kans op algemene complicaties zoals wondinfectie en trombose is klein.

Wanneer moet u met de behandelend arts contact opnemen?

Neem contact op met de behandelend arts als:

- de wond gaat lekken;
- de hele knie dik of rood wordt en/of meer pijn gaat doen;
- u koorts heeft;
- uw kuit dik, warm, rood en/of pijnlijk wordt (tekenen van een trombosebeen).

Heeft u nog vragen?

Als u nog vragen heeft, neem dan contact op met uw behandelend arts via Orthoradius, telefoonnummer 0513 – 685 335. U kunt uw vraag ook stellen www.mijntjongerschans.nl.

Grip op uw zorg via Mijntjongerschans

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op www.mijntjongerschans.nl met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

DISCLAIMER

Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo weinig mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.