

Orthopedie
040 286 4864

Heb je veel last van de gescheurde voorste kruisband in je knie en wil je weer actief kunnen bewegen? Dan is een voorste kruisbandreconstructie mogelijk. Dit is een operatie waarbij de voorste kruisband in je knie wordt vervangen. De orthopedisch chirurgen van het Anna Ziekenhuis hebben ervaring met verschillende operatietechnieken.

Operatietechnieken voor voorste kruisbandreconstructie

De semitendinosus gracilis-techniek, de donorpeesstechniek en een reconstructie met een deel van je eigen kniepees zijn mogelijke operatietechnieken. Iedere techniek heeft zijn voor- en nadelen. De semitendinosus gracilis-techniek wordt in het Anna Ziekenhuis gebruikt.

In de Patient Journey app lees je uitgebreid informatie over een operatie aan de voorste kruisband.

Kruisband opereren met semitendinosus gracilis-techniek

Bij de semitendinosus gracilis-techniek gebruiken we 2 pezen van de hamstring, aan de achterkant van je been. De semitendinosus en de gracilis. Voor de reconstructie van je kruisband worden haalt de chirurg de pezen van deze spieren uit je bovenbeen. Hiervan wordt je nieuwe kruisband gemaakt. De belangrijkste voordelen van deze techniek:

- je hebt meestal weinig pijn op de plek waar de pezen worden weggehaald;
- het gebruik van eigen weefsel is beter dan kunststof materiaal;
- je knie wordt meestal weer goed mobiel.

Complicaties na voorste kruisbandoperatie

Zoals bij iedere operatie kunnen ook bij een kruisbandoperatie complicaties ontstaan. Bijvoorbeeld een ontsteking van de wond, zwelling en pijn, een bloedingstorting aan de achterkant van je bovenbeen of een trombosebeen. Ook kan het gebeuren dat de donorpees niet goed aanslaat. Je arts bespreekt de risico's met je.

Revalidatie na voorste kruisbandreconstructie

Na een gescheurde kruisband is revalidatie en de juiste nazorg erg belangrijk. Je krijgt daarom na de operatie intensieve begeleiding van de fysiotherapeuten van Anna TopSupport, op de polikliniek in het Anna Ziekenhuis of bij een fysiotherapeut bij jou in de buurt. Met een op maat afgestemd programma helpen wij je zo snel mogelijk weer aan het sporten. Of je nu een topsporter of recreatieve sporter bent.

9-maanden meting

9 maanden na je operatie krijg je een meting aangeboden. Tijdens deze uitgebreide meting onderzoeken we of je knie na revalidatie weer klaar is om volledig te gaan sporten en wedstrijden te spelen. Uit wetenschappelijk onderzoek weten we dat de revalidatie na een VKB-reconstructie minimaal 9 maanden zou moeten duren. Om het risico op nieuwe blessures te verkleinen, blijkt dat het belangrijk is om te voldoen aan verschillende testcriteria (o.a. kracht- en sprongtesten). Omdat niet elke fysiotherapeut deze testmogelijkheden heeft, plannen wij deze 9-maanden meting voor je in. Deze meting vindt plaats bij Anna TopSupport in Eindhoven, waar alle apparatuur om te testen aanwezig is. Wij adviseren je om vóór deze meting nog niet deel te nemen aan sportwedstrijden.

Veelgestelde vragen

Hoe lang duurt het herstel bij een gescheurde kruisband?

Hoe lang het herstel duurt verschilt per persoon. Houd voor het herstel van een voorste kruisbandoperatie rekening met minimaal 9 maanden. In deze tijd volg je intensieve revalidatie, met een programma op maat.

Kan ik weer sporten na een gescheurde kruisband, op mijn oude niveau?

Met intensieve revalidatie en hard trainen streven we ernaar dat je na een gescheurde kruisband weer kunt sporten op het niveau dat je gewend bent. Bij Anna TopSupport begeleiden wij je weer naar uw oude niveau. Je kunt ook revalideren op de polikliniek van het Anna Ziekenhuis, of bij een fysiotherapeut bij jou in de buurt. Anna TopSupport werkt samen met veel fysiotherapeuten in de regio.

Ik heb mijn kruisband voor de 2e keer afgescheurd, en nu? Is een 2e operatie mogelijk?

Als je opnieuw een verkeerde beweging hebt gemaakt waardoor je nieuwe kruisband afscheurt, is een nieuwe operatie mogelijk. Je krijgt opnieuw onderzoeken, zoals een MRI-scan. Samen met je arts beslis je of je opnieuw kan worden geopereerd.

Moet ik bij een gescheurde voorste kruisband voor wel of geen operatie kiezen?

Op het moment dat duidelijk is dat het om een gescheurde voorste kruisband gaat, kun je de keuze maken voor een operatie of niet. Weeg het intensieve herstel dat zal volgen af tegen hoe intensief je daarna wilt bewegen. Een andere optie is een traject waarin de knie zonder operatie weer zo goed mogelijk gebruikt kan worden. Vaak starten we met een fysiotraject van 6 weken. Daarna bekijken we of dat voldoende is, of dat toch een operatie nodig is. De specialist in het Anna Ziekenhuis helpt bij het maken van deze beslissing.

Het proces

Patient Journey app

In de Patient Journey app vind je over iedere stap in het proces uitgebreide informatie en video's.

Vorbereiding op de kruisbandoperatie

Voor de operatie aan je kruisband heb je een afspraak voor de preoperatieve screening. Ook heb je een afspraak met de anesthesieverpleegkundige over je verdoving. Het is belangrijk dat je contact opneemt als er vlak voor de operatie iets in je gezondheid verandert. Bijvoorbeeld als je koorts hebt, een wond is ontstaan rond de te opereren knie of als je andere medicijnen gebruikt. Soms is het nodig dat een fysiotherapeut je beoordeelt voordat je geopereerd wordt. In dat geval kun je direct terecht bij een fysiotherapeut van Anna TopSupport.

Nuchter zijn voor de knieoperatie

Op de dag van de operatie aan de kruisband moet je nuchter zijn. Dit betekent dat je tot 6 uur voor de operatie nog mag eten, drinken en roken. Tot 2 uur voor de opname mag je alleen nog water drinken. Het is belangrijk dat je je hieraan houdt, anders kan de operatie aan je knie niet doorgaan.

De dag van de operatie

De operatie vindt plaats in dagbehandeling. Als je je goed voelt, mag je dezelfde dag weer naar huis. Het kan voorkomen dat je op advies van je behandelend arts een nacht ter observatie in het ziekenhuis blijft.

Revalidatie na een voorste kruisbandoperatie

Na de operatie is het belangrijk dat je zo snel mogelijk start met fysiotherapie. De eerste afspraak kun je het beste al voor de operatie maken. Zo kun je meteen na de knieoperatie beginnen. De bedrijfsarts kan je begeleiden in de terugkeer naar je werk.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/ort911-kruisband-operatie/

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



ORT911
31-03-2024