

Voorste kruisband reconstructie knie

Hersteloperatie van de voorste kruisband

www.nwz.nl



Noordwest
Orthopedisch centrum

Inhoud

Wanneer is een voorste kruisband reconstructie knie nodig?	4
Fysiotherapie voor de operatie	6
Vorbereiding op opname en operatie	6
Waar wordt u opgenomen?	10
De operatie voorste kruisband reconstructie knie	11
Na de operatie	12
Complicaties	13
Controle	13
Revalidatie en herstel	14
Nazorg: met welke afdeling neemt u contact op?	16
Uw vragen	17
Notities	18

De behandeling kan op 2 locaties plaatsvinden:

- Locatie Alkmaar
Dagbehandeling chirurgie, huisnummer 028/030
Wilhelminalaan 12, 1815 JD Alkmaar
Telefoon: 072 - 548 4200
- Locatie Den Helder
Dagbehandeling
Huisduinerweg 3, 1782 GZ Den Helder
Telefoon: 0223 - 69 6535

U hoort van de verpleegkundige op welke locatie uw behandeling plaatsvindt.

Onze app 'Noordwest Zorg'

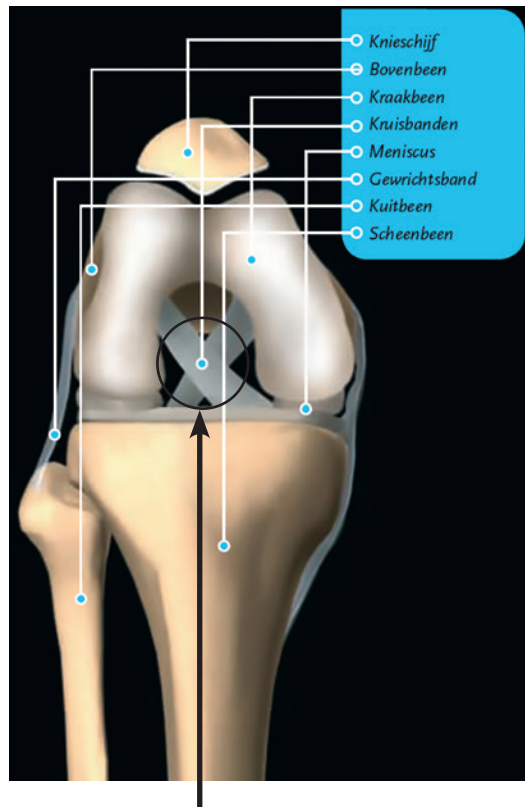
Het is belangrijk dat u zich goed voorbereid op uw operatie. Naast het lezen van deze folder, kunt u en eventueel ook uw naasten, onze app gebruiken. Hierin is alle informatie te vinden over uw behandeling. Deze handige app 'Noordwest Zorg' kunt u downloaden in de App Store of Google Play. De voor u van belang zijnde informatie is direct zichtbaar op uw tijdlijn.

In overleg met uw orthopedisch chirurg krijgt u binnenkort in Noordwest Ziekenhuisgroep (Noordwest) een voorste kruisband reconstructie van de knie. U wordt voor deze operatie 1 dag opgenomen. Een voorste kruisband reconstructie van de knie is geen kleinigheid. Voor een goed verloop van de ingreep én voor vlot herstel is het belangrijk dat u zich goed op de ingreep voorbereidt. In deze folder vindt u daarom uitleg over wat u voor, tijdens en na de operatie kunt verwachten.

■ Wanneer is een voorste kruisband reconstructie knie nodig?

De knie

De knie is een scharniergewricht dat bestaat uit 3 botten, te weten het scheenbeen, dijbeen en de knieschijf. De uiteinden van deze 3 botten zijn bedekt met een laagje kraakbeen. Dit is een elastische laag die schokken opvangt zodat de knie soepel kan bewegen. Tussen het dij- en scheenbeen zitten een binnenste en een buitenste meniscus. Deze zorgen ervoor dat het ronde bovenbeen probleemloos kan scharnieren op het platte scheenbeen.



Voorste kruisband

Een gezonde knie

Kruisbanden

Een aantal structuren/banden zorgt voor stabiliteit van de knie. Aan de binnen- en buitenzijde van de knie zijn dat de binnen- en buitenband (collateraal banden). Deze banden zorgen voor stabiliteit in zijdelingse richting. In het midden van het kniegewricht zijn dat de kruisbanden. Deze banden voorkomen dat het onderbeen niet te ver naar voren of naar achteren verschuift ten opzichte van het bovenbeen.

Een gescheurde voorste kruisband

Tijdens het sporten of het maken van een verkeerde draai beweging kan de voorste kruisband scheuren. U zakt door uw knie of verdraait uw knie. Vaak wordt een knappend gevoel in de knie ervaren. Zwellt u knie direct erna erg op, dan is er een kans dat uw voorste kruisband gedeeltelijk of volledig gescheurd is. De klachten variëren: vrijwel geen klachten, een instabiel gevoel ervaren of door uw knie zakken. Pijn heeft vaak een andere oorzaak dan een gedeeltelijk of volledig gescheurde voorste kruisband. Meestal is een ander letsel de veroorzaker van pijn, zoals kraakbeenschade, een gescheurde meniscus of een botkneuzing. Om er zeker van te zijn dat uw voorste kruisband gescheurd is, gaat de orthopedisch chirurg uw klachten na, wordt er een lichamelijk onderzoek van de knie gedaan, een röntgenfoto gemaakt en eventueel een MRI-scan aangevraagd. Soms is een kijkoperatie nodig om de diagnose te bevestigen.



MRI: voorste kruisband intact



MRI: voorste kruisband gescheurd

Wanneer is een voorste kruisband reconstructie knie nodig?

Is uw voorste kruisband gescheurd, dan stuurt de orthopedisch chirurg u eerst naar de fysiotherapeut voor behandeling. U oefent met de fysiotherapeut om uw bovenbeenspieren te versterken en de functie van uw knie weer op te bouwen. In sommige gevallen krijgt de knie weer voldoende stabiliteit en is een operatie niet nodig. Soms lukt dat niet of onvoldoende. Dan bepaalt u of u uw kruisband wilt vervangen. Dit hangt af van de functie van uw knie en uw (sport) behoefte.

Vraag gerust als iets niet duidelijk is

U krijgt met veel verschillende zorgverleners te maken. Het zal niet meevallen om ze uit elkaar te houden of te onthouden wat ze vertellen. Aarzelt u niet om iemand naar zijn naam en functie te vragen. En vraag het gerust als iets niet duidelijk is of als u zich ergens zorgen over maakt.

■ Fysiotherapie voor de operatie

Als u in overleg met uw orthopedisch chirurg heeft besloten tot een operatie, dan is vooraf fysiotherapie noodzakelijk om uw knie in een optimale conditie te brengen. U kunt een fysiotherapeut uitzoeken via www.netwerk-orthopedie.nl

Dit zijn fysiotherapeuten uit de regio Alkmaar en Den Helder waarmee onze orthopeden nauw samenwerken. Zo bieden zij u één duidelijke boodschap en één duidelijke werkwijze. Dit wil zeggen, de zorg en de voorlichting is volledig op elkaar afgestemd. Samen zorgen zij ervoor dat u snel na de ingreep kunt revalideren en snel weer op de been bent.

■ Voorbereiding op opname en operatie

Opnameplein

Binnenkort wordt u opgenomen in ons ziekenhuis. Voor de voorbereiding op de operatie krijgt u een afspraak op het opnameplein. U heeft tijdens deze afspraak met diverse zorgverleners een gesprek zoals de apothekersassistent, anesthesioloog en verpleegkundige. Als u bloedverduunners gebruikt, heeft u ook een gesprek met een stollingsdeskundige.

U vindt het opnameplein op:

- locatie Alkmaar bij de hoofdingang, huisnummer o68

- locatie Den Helder op de 1e verdieping, nummer 18 Noord

U ontvangt een brief over de datum van uw afspraak op het opnameplein en hoe u zich op deze afspraak moet voorbereiden.

Nuchter zijn

U moet voor de operatie nuchter zijn. Dit betekent dat u een periode voor de operatie niet mag eten en drinken. Meer informatie hierover vindt u in de brochure 'Goed voorbereid op uw operatie'.

Operatiedatum

Hoe u instructies ontvangt over uw opname, is per locatie verschillend. Lees goed de informatie van de locatie waar u wordt opgenomen.

Locatie Alkmaar

U ontvangt schriftelijk van de afdeling planning orthopedie de operatiedatum. Daarna belt u 1 werkdag voor de operatiedatum met de planning orthopedie. Dit kan tussen 09:30 en 10:00 uur, telefoon 072 - 548 4401.

U krijgt dan de volgende instructies:

- waar en hoe laat u voor uw opname en operatie wordt verwacht
- vanaf welk tijdstip u niet meer mag eten en drinken

Zo nodig krijgt u ook nog andere instructies.

Locatie Den Helder

U ontvangt schriftelijk van de afdeling planning orthopedie de operatiedatum. Ongeveer 1 week voor uw geplande opname krijgt u schriftelijk een oproep.

U leest dan:

- waar en hoe laat u voor uw opname en operatie wordt verwacht
- vanaf welk tijdstip u niet meer mag eten en drinken

Zo nodig krijgt u ook nog andere instructies.

Folder en filmpje

Meer informatie vindt u in de brochure 'Goed voorbereid op uw operatie'. Hierin staat onder andere wat u moet doen om u goed voor te bereiden op uw operatie. U krijgt deze brochure mee tijdens uw afspraak op het opnameplein. U kunt op onze website www.nwz.nl/operatie ook een filmpje over de voorbereiding op de operatie bekijken. U ziet alleen wat u bewust op de operatieafdeling meemaakt.

Ontharen: niet thuis zelf doen

Wij vragen u dringend om thuis niet zelf te ontharen. Mocht ontharen nodig zijn dan wordt dit, om infecties te voorkomen, in het ziekenhuis gedaan.

Zorg voor pijnstillers

Het kan zijn dat u na de operatie thuis nog pijn heeft. Daarom krijgt u bij uw ontslag een pakket met pijnstillers mee. U start met deze pijnstillers als u thuis bent en gebruikt deze de eerste week.

Wat neemt u mee naar het ziekenhuis?

U neemt het volgende mee naar het ziekenhuis:

- geldig legitimatiebewijs
- zorgverzekeringpas
- alle medicijnen (met verpakking) die u thuis gebruikt
- makkelijke zittende kleding
- slippers/pantoffels
- comfortabele stevig aansluitende schoenen waar u goed op kunt lopen (geen hakken)
- zo nodig elleboogkrukken

U kunt elleboogkrukken lenen bij een thuiszorgwinkel bij u in de buurt

Niet meenemen

Noordwest Ziekenhuisgroep raadt u af kostbaarheden, sieraden, tablets of grote hoeveelheden geld mee te nemen naar het ziekenhuis. Er bestaat altijd kans

op zoekraken en/of diefstal. Als u toch besluit dergelijke goederen en/of geld bij u te houden, doet u dat voor eigen rekening en risico. Het ziekenhuis is niet aansprakelijk voor beschadiging, verlies of diefstal.

Ringen

Ringen moeten af of beter nog: laat ze thuis. Als het u niet lukt de ring af te doen, laat de juwelier deze dan vóór uw opname vakkundige doorknippen. Op deze manier wordt uw ring zo min mogelijk beschadigd en kunt u uw ring dan direct laten verruimen.

Vragenlijst: PROM's

Omdat er bij u binnenkort een voorste kruisband reconstructie wordt geplaatst, krijgt u te maken met de zogenaamde PROM's, Patient Reported Outcome Measures. Dit is een vragenlijst waarmee het behandelingsresultaat wordt gescoord. Met de uitslagen van deze vragenlijsten kan de kwaliteit van de zorg verbeterd worden.

Wat betekent dit voor u?

Op het moment dat de operatiedatum voor uw voorste kruisband reconstructie bekend is, ontvangt u een uitnodiging voor het invullen van een digitale vragenlijst in het ziekenhuis. Voor invullen van deze vragenlijst is een e-mailadres noodzakelijk. Indien u zelf niet over een e-mailadres beschikt, kunt u het e-mailadres van één van uw kinderen of van iemand in uw familie of vriendenkring opgeven.

3 momenten vragenlijst invullen

Op drie momenten wordt u gevraagd een vragenlijst in te vullen. U krijgt de eerste vragenlijst voor de operatie, deze vult u in het ziekenhuis in. De tweede vragenlijst ontvangt u drie maanden na de operatie en de laatste vragenlijst 12 maanden na de operatie. Voor de vragenlijsten die u na de operatie invult ontvangt u een link, op het door u aangegeven e-mailadres, waarmee u online de vragenlijst kunt invullen. Weet u niet hoe dit werkt, vraag dan aan iemand in uw omgeving om u te helpen.

Onze zorg verbeteren

Het is van groot belang dat u de vragenlijsten ook daadwerkelijk invult, aangezien we met uw informatie in staat zijn de kwaliteit van de zorg te verbeteren. Het ziekenhuis is verplicht om deze informatie te registreren. Dit kan alleen met uw medewerking, die we zeer op prijs stellen. Uw privacy wordt gewaarborgd. Voor meer informatie over de PROM's kunt u kijken op: orthopedie.nwz.nl

■ Waar wordt u opgenomen?

U wordt meestal opgenomen op de dagbehandeling van Noordwest Ziekenhuis-groep. U mag in principe enige uren na de operatie weer naar huis. Het kan in enkele gevallen ook zijn dat u meerdere dagen opgenomen moet worden op de verpleegafdeling orthopedie. Uw arts bespreekt dit dan van tevoren met u.

Dagbehandeling chirurgie

Als u 1 dag wordt opgenomen, gaat u naar de dagbehandeling chirurgie.

Afhankelijk op welk locatie u wordt geopereerd (locatie Alkmaar of locatie Den Helder) meldt u zich op:

- locatie Alkmaar bij de dagbehandeling chirurgie, huisnummer 028 of op een verpleegafdeling
- locatie Den Helder op de dagbehandeling, afdeling 2-Oost

U meldt zich vervolgens bij de balie.

Meer informatie vindt u in de brochure dagbehandeling chirurgie.

Vorbereiding op de operatie

De verpleegkundige bereidt u voor op de operatie:

- zij wijst u uw bed aan
- zij meet uw bloeddruk en temperatuur
- zij geeft u een operatiejasje
- zij tekent de knie af die geopereerd moet worden
- zij geeft u zogenoemde premedicatie. Dit zijn pijnstillers en een tablet waar u ontspannen van wordt
- vult met u een checklist in

Vorbereiding in de holding

Als u aan de beurt bent, wordt u naar de holding gebracht. Dit is de voorbereidingsruimte van de operatiekamer (OK). In de holding wordt u verder voorbereid op de operatie. Uw persoonlijke en medische gegevens worden gecontroleerd. Ook wordt in de holding eventueel het operatiegebied onthaard.

■ De operatie voorste kruisband reconstructie

U wordt geopereerd door een orthopedisch chirurg of een orthopedisch chirurg in opleiding onder supervisie van een orthopedisch chirurg. De operatie duurt ongeveer 45 minuten.

De operatie

De operatie bestaat uit 2 delen: een kijkoperatie en de daadwerkelijke reconstructie van uw voorste kruisband.

Kijkoperatie

Met de kijkoperatie controleert de orthopedisch chirurg de conditie van uw voorste kruisband. Verder bekijkt hij de hele knie van binnen en behandelt hij eventuele afwijkingen aan kraakbeen of meniscus. Dan volgt de reconstructie van uw voorste kruisband.

Reconstructie voorste kruisband

De voorste kruisband wordt vervangen door 2 pezen van de hamstrings: dit is dus materiaal uit uw eigen lichaam. Hiervoor maakt de orthopedisch chirurg aan de voorzijde van uw knie een snee van ongeveer 3 centimeter op de plek waar de pezen aanhechten. Deze hamstringpezen worden verwijderd, bewerkt en vormen uw nieuwe kruisband. Deze pezen kunt u missen. De rest van de operatie gebeurt via de 3 kleine gaatjes van de kijkoperatie. Via een geboorde tunnel in uw onderbeen en een tunnel in uw bovenbeen wordt de nieuwe kruisband geplaatst.

Heeft u in het verleden een voorste kruisband reconstructie gehad van de nu te opereren knie? Dan wordt een donorpees gebruikt om de voorste kruisband te herstellen. Na de operatie heeft u aan de voorzijde van de knie een litteken van ongeveer 3 cm en 3 kleine littekens van de kijkoperatie.

■ Na de operatie

Naar huis

Als alles goed gaat, mag u na de operatie nog dezelfde dag naar huis. Alleen als dat nodig is, blijft u een nacht in het ziekenhuis. Bijvoorbeeld als er een complicatie optreedt of als u teveel pijn heeft. Na de operatie zit er drukverband om uw knie. U mag 48 uur na de operatie zelf het drukverband eraf halen en gewone pleisters op de wondjes plakken.

Leefregels voor thuis

U loopt ongeveer 2 tot 3 weken met krukken. Als u thuis bent start direct de fysiotherapie.

■ Complicaties

De operatie en de herstelperiode verlopen meestal zonder problemen. De kans is dus niet groot, maar houdt u er wel rekening mee dat (een van) de volgende complicaties kunnen optreden:

Infectie

Er kan een wondinfectie optreden. U krijgt dan een antibioticakuur. Soms is het noodzakelijk de operatiewond te openen en schoon te maken. Dit gebeurt op de operatiekamer.

Nabloeding

Er kan direct of enkele dagen na de operatie in het operatiegebied een nabloeding optreden. Dit kan uw revalidatie enige vertraging geven.

Zenuwletsel

Door druk op of rek van de zenuw kan een zenuwletsel optreden. U heeft dan een doof gevoel rondom het litteken. Dit kan langere tijd aanhouden.

Trombose

Er is een hele kleine kans op trombose. Bij trombose ontstaat een klein bloedstolseltje dat een ader in het been verstopt. Gaat u niet dezelfde dag naar huis? Dan krijgt u in het ziekenhuis, om trombose te voorkomen, elke dag een injectie met fraxiparine (bloedverdunners).

■ Controle

U komt ongeveer 2 weken na de operatie voor controle op de polikliniek orthopedie. Uw knie wordt gecontroleerd door de orthopeed, een verpleegkundig specialist (VS) of een physician assistant (PA). De VS en PA zijn speciaal opgeleide verpleegkundigen of andere zorgverleners die onder supervisie van de medisch specialist ook medische zorg mogen verlenen. Tijdens deze controle wordt bekeken o.a. de beweeglijkheid van uw knie en de wond. Ook kunt u hen vragen stellen. De daarop volgende controles zijn bij uw orthopedisch chirurg, te weten 2, 6 en 12 maanden na de operatie.

Wanneer neemt u contact op met de arts?

Neem contact op met uw arts, als u na de kijkoperatie van uw knie één van de onderstaande klachten heeft:

- koorts bij 38,5 graden Celsius of meer gedurende 2 dagen
- uw knie dikker wordt en/of meer pijn gaat doen
- u niet meer op het been kunt staan, terwijl u dit eerder wel kon
- uw knie rood wordt
- gezwollen, rood en glanzend, pijnlijk been. Dit kan wijzen op een trombosebeen
- de wond vocht blijft lekken

De eerste 24 uur na uw operatie neemt u contact op met het ziekenhuis.

Onder het kopje 'Uw vragen' vindt u de contactgegevens. Na die 24 uur kunt u ook tijdens de kantooruren bij Noordwest Ziekenhuisgroep terecht. Daarbuiten belt u de huisartsenpost.

■ Revalidatie en herstel

De revalidatie van een voorste kruisband reconstructie knie is een lang traject. U wordt begeleid door uw fysiotherapeut, die ook de functie en stabiliteit van uw knie beoordeelt. De eerste 2 tot 3 weken na de operatie loopt u met elleboogkrukken. Deze periode is het genezen van de wond en het uitbreiden van het bewegen van de knie het belangrijkste. In sommige gevallen zijn meerdere

afwijkingen in de knie tegelijk behandeld. Dit kan zorgen voor een aangepast revalidatietraject.

Revalidatieschema

Na de eerste 2 tot 3 weken start u met de revalidatie, die uit 3 fases bestaat. U gaat naar de volgende fase als het herstel van uw knie dit toelaat. Hiermee krijgt u een zo persoonlijk mogelijk schema van ons, waarmee u revalideert in uw eigen tempo. De revalidatie ziet er als volgt uit:

Fase 1

Fase 1 duurt naar schatting 6 tot 8 weken na uw operatie. In deze fase willen we bereiken:

verminderen van vocht in uw knie

- volledige strekking van uw knie
- controle over de bovenbeenspieren
- een normaal looppatroon

Fase 2

Fase 2 duurt naar schatting 4 tot 5 maanden na uw operatie. In deze fase willen we bereiken:

- dat u klachtenvrij gecontroleerde sportactiviteiten uitvoert
- dat u klachtenvrij fysiek zwaar werk uitvoert

In deze fase gaat de aandacht uit naar krachtoefeningen.

U mag:

- buitenshuis fietsen
- na 10 tot 12 weken starten met joggen

Fase 3

Fase 3 duurt naar schatting 9 maanden tot 1 jaar na uw operatie. In deze fase willen we bereiken:

- dat u volledig kunt sporten
- dat u volledig fysiek zwaar werk kunt doen

In deze fase gaat de aandacht uit naar:

- sportoefeningen
- uitbreiden krachtoefeningen
- meer draai en keer oefeningen
- het hervatten van uw trainingen bij uw sportclub

Criteria voor beëindigen revalidatietraject en terugkeer naar oude sportniveau

Na 9 maanden mag u echte duels bij contactsporten aangaan als:

- u geen pijn in de knie heeft bij sportactiviteiten
- u geen instabiliteitsgevoel in de knie ervaart
- u een correct looppatroon heeft
- u volledige of nagenoeg volledige kracht in de bovenbeenspieren heeft
- u knie volledig stabiel is tijdens sprongtesten

Uiteindelijk is uw nieuwe voorste kruisband weer net zo sterk als uw eigen kruisband. Houdt u er wel rekening mee dat er altijd een kans bestaat dat uw voorste kruisband opnieuw afscheurt.

■ Nazorg: met welke afdeling neemt u contact op?

Was uw opname op de dagbehandeling chirurgie?

Afhankelijk waar u onder behandeling bent, belt u locatie Alkmaar of Den Helder.

Locatie Alkmaar

- bij klachten **binnen 24 uur** kunt u op werkdagen van 08:00 tot 20:30 uur contact opnemen met de dagbehandeling chirurgie, telefoon 072 - 548 2592
- bij dringende klachten die niet kunnen wachten tot de volgende dag of na het weekend kunt u buiten de bovengenoemde kantoortijden contact opnemen met de spoedeisende hulp (SEH), telefoon 072 - 548 2488

Locatie Den Helder

- bij klachten **binnen 24 uur** kunt u op werkdagen van 07:00 tot 20:00 uur contact opnemen met de dagbehandeling, telefoon 0223- 69 6535
- bij dringende klachten die niet kunnen wachten tot de volgende dag of na het weekend kunt u buiten de bovengenoemde kantoortijden contact

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie afdeling orthopedie
afdeling communicatie

Vormgeving vormgeving Noordwest Ziekenhuisgroep

Druk Ricoh Nederland

Artikel nr 241429/2018.11

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl.