

Voorste kruisband reconstructie knie

Herstelooperatie van de voorste kruisband

www.nwz.nl



Noordwest
Ziekenhuisgroep

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?	9
De operatie voorste kruisband reconstructie	10
Na de operatie	11
Complicaties (risico's)	11
Controle	12
Revalidatie en herstel	13
Nazorg: met welke afdeling neemt u contact op?	15
Uw vragen	16

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
Dagbehandelcentrum D2
Huisduinerweg 3, 1782 GZ Den Helder
Telefoon: 088 - 085 1212

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

Onze app 'Noordwest Zorg'

Naast het lezen van deze folder, kunt u onze app gebruiken. Hierin vindt u alle informatie over uw behandeling. De app informeert u op het juiste moment over een bepaalde stap in de behandeling. U ontvangt dan een melding, bijvoorbeeld over adviezen.

Deze handige app kunt u downloaden in de [App Store](#) (Apple) of [Google Play](#) (Android). U zoekt naar 'Patient Journey', u downloadt de app en zoekt binnen de app naar 'Noordwest Zorg'.

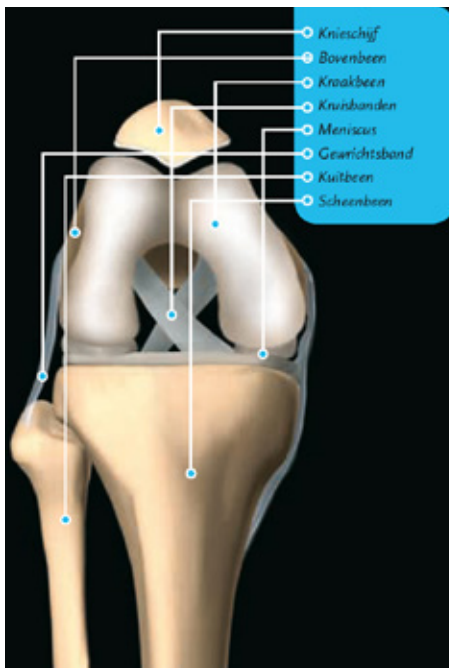
In overleg met uw orthopedisch chirurg krijgt u binnenkort in Noordwest Ziekenhuisgroep (Noordwest) een voorste kruisband reconstructie van de knie. U wordt voor deze operatie 1 dag opgenomen. Een voorste kruisband reconstructie van de knie is geen kleinigheid. Voor een goed verloop van de ingreep én voor vlot herstel is het belangrijk dat u zich goed op de ingreep voorbereidt. In deze folder vindt u 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: het scheenbeen, dijbeen en de knieschijf. De uiteinden van deze 3 botten zijn bedekt met een laag 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 zonder problemen kan bewegen op het platte scheenbeen.

Middenin het kniegewricht liggen de 2 kruisbanden. Deze voorkomen dat het onderbeen tijdens het lopen en het maken van draaibewegingen naar voren of naar achteren schuift.



Een gezonde knie: voorste kruisband

Kruisbanden

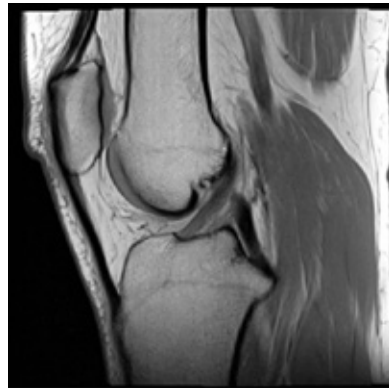
Een aantal structuren/banden zorgt voor stabiliteit van de knie. Aan de binnen- en buitenzijde van de knie zijn dat de binnen- en buitenband (collateraal banden). Deze banden zorgen voor stabiliteit in zijdelingse richting. In het midden van het kniegewricht zijn dat de kruisbanden. Deze banden voorkomen 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 draaibeweging kan de voorste kruisband scheuren. U zakt door uw knie of verdraait uw knie. Vaak ervaart u een knappend gevoel in de knie. Zwelt u knie direct erna erg op? Dan is er een kans dat uw voorste kruisband voor een deel of volledig gescheurd is. De klachten verschillen: vrijwel geen klachten, een instabiel gevoel 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, ook krijgt u een lichamelijk onderzoek van de knie, een röntgenfoto en eventueel een MRI-scan. 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 valt niet mee 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

Heeft u in overleg met uw orthopedisch chirurg een operatie besloten? Dan is vooraf fysiotherapie noodzakelijk om uw knie in een zo goed mogelijke 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 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

Voor de voorbereiding op uw operatie* krijgt u meerdere afspraken met het opnameplein, telefonisch of op het opnameplein zelf. U spreekt elke afspraak met verschillende zorgverleners, zoals een apothekersassistent, anesthesioloog en

verpleegkundige. De zorgverleners beoordelen of u gezond genoeg bent voor een operatie. We noemen dit ook wel de ‘preoperatieve screening’.

** Lees voor operatie ook onderzoek of behandeling.*

Vragenlijst

Als voorbereiding op uw operatie moet u een vragenlijst invullen (preoperatieve vragenlijst). U vindt deze vragenlijst in uw patiëntenportaal Mijn Noordwest (nwwz.nl/mijnnoordwest). U ontvangt eerst een mail van Noordwest. Dan logt u in met uw DigiD in uw portaal en vult de vragenlijst in. Heeft u hulp nodig met het invullen van de vragenlijst, dan kunt u contact opnemen met patiëntenservice Noordwest: telefoon 088 - 0856 789/ patiëntenservice@nwwz.nl

Belangrijk

- vul de vragenlijst op tijd in. Het niet invullen van de vragenlijst kan tot gevolg hebben dat uw operatie/behandeling niet wordt ingepland
- zorg dat u de 2 afspraken met het opnameplein niet vergeet

Operatiedatum

Als de operatiedatum bekend is, krijgt u bericht van de afdeling opnameplanning. U krijgt dan informatie over:

- waar en wanneer wij u verwachten voor de opname en operatie
- instructies over het niet eten en drinken. Hierover informeert de opnameplanner u 2 werkdagen vóór de operatie

Folder en video

Meer informatie vindt u in de folder ‘[Goed voorbereid op uw operatie](#)’. Deze folder staat voor u klaar in Mijn Noordwest of krijgt u mee tijdens uw afspraak op het opnameplein. U kunt op onze website nwwz.nl/operatie ook een video 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 doen we dit in het ziekenhuis. Dit is om infecties te voorkomen.

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 identiteitsbewijs
- zorgverzekeringspas
- 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 zoals sieraden en/of grote hoeveelheden geld mee te nemen naar het ziekenhuis. Er bestaat altijd kans op zoekraken en/of diefstal. Als u toch besluit dergelijke kostbaarheden en/of geld onbeheerd bij u te houden, doet u dat voor eigen rekening en risico. Het ziekenhuis is niet aansprakelijk voor beschadiging, verlies of diefstal van uw persoonlijke eigendommen.

Vragenlijst: PROM's

Omdat er bij u binnenkort een nieuwe voorste kruisband wordt geplaatst, krijgt u te maken met de zogenaamde PROM's, Patient Reported Outcome Measures. Dit is een vragenlijst waarmee we het behandelingsresultaat meten.

Wat betekent dit voor u?

U ontvangt voor uw opname een bevestigingsbrief. Bij deze brief zit een

uitnodiging voor deelname aan de PROM's. In deze uitnodiging vindt u een verwijzing naar een webpagina (link), waarmee u online de vragenlijsten kunt invullen. Weet u niet hoe dit werkt, vraag dan aan iemand in uw omgeving om u te helpen.

3 momenten vragenlijst invullen

Op 3 momenten wordt u gevraagd een vragenlijst in te vullen. U krijgt de eerste vragenlijsten voor de operatie, de tweede vragenlijsten 6 maanden na de operatie en de laatste vragenlijsten 1 jaar na de operatie. De vragenlijsten voor de operatie vult u in het ziekenhuis in. Dit gebeurt op de dag van het opnamegesprek. Dit is een verpleegkundig gesprek dat een paar dagen voor de operatie plaatsvindt.

De vragenlijsten die u na de operatie invult krijgt u per e-mail.

Onze zorg verbeteren

Het is van groot belang dat u de vragenlijsten ook invult, aangezien we met uw informatie de kwaliteit van de zorg kunnen verbeteren. Het ziekenhuis is verplicht om deze informatie te registreren. Dit kan alleen met uw medewerking, die we erg 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 de Noordwest Ziekenhuisgroep. U mag in principe enige uren na de operatie weer naar huis. Het kan in enkele gevallen nodig 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 het dagbehandelcentrum, D2

U meldt zich vervolgens bij de aanmeldzuil.

Meer informatie vindt u in de folder [Chirurgische dagopname](#). Deze folder vindt u ook op www.nwz.nl/patientenfolders

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 bereiden we u verder voor op de operatie. We controleren uw persoonlijke en medische gegevens. Ook ontharen we in de holding eventueel het operatiegebied.

■ De operatie voorste kruisband reconstructie

Een orthopedisch chirurg of een orthopedisch chirurg in opleiding onder supervisie van een orthopedisch chirurg voert de operatie uit. De operatie duurt ongeveer 45 minuten.

De operatie

De operatie bestaat uit 2 delen: een kijkoperatie en de 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/

zij 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 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. De chirurg verwijdert en bewerkt deze hamstringpezen, en vormt 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 aan dezelfde knie? Dan gebruiken we een donorpees 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 (risico's)

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 kleine bloedstolsel 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. De orthopedeed, een verpleegkundig specialist (VS) of een physician assistant (PA) controleert uw knie. 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 bekijken we onder andere 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 de kop 'Uw vragen' vindt u de contactgegevens. Na die 24 uur kunt u ook tijdens de kantoortijden bij Noordwest Ziekenhuisgroep terecht.

Daarbuiten belt u de huisartsenpost.

■ Revalidatie en herstel

De revalidatie van een voorste kruisband reconstructie knie is een lang traject. Een fysiotherapeut begeleidt u en beoordeelt de functie en stabiliteit van uw knie. 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

Voorwaarden 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 het dagbehandelcentrum, telefoon 088 - 085 1212
- 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 0223 - 69 6969. Vraag vervolgens doorverbonden te worden met de SEH

Wie waarschuwt u bij klachten **ná de eerste 24** uur?

- heeft u de dagen na uw ingreep vragen of problemen? Neem dan binnen de kantoortijden contact op met de polikliniek orthopedie (Alkmaar: 072 - 548 2500, Den Helder 0223 - 69 6523)

Met vragen of problemen buiten kantoortijden kunt u contact opnemen met de huisartsenpost.

Was uw opname op de verpleegafdeling?

Heeft u de dagen na uw ingreep vragen of problemen? Neem dan binnen de kantoortijden contact op met de polikliniek orthopedie.

Alkmaar: 072 - 548 2500, Den Helder: 0223 - 69 6523.

Met vragen of problemen buiten kantoortijden kunt u contact opnemen met de huisartsenpost.

■ Uw vragen

Afhankelijk waar u wordt behandeld, neemt u voor vragen over uw ingreep contact op met de polikliniek orthopedie van Noordwest Ziekenhuisgroep. De polikliniek is bereikbaar op werkdagen van 8:30 tot 16:30 uur op:

- locatie Alkmaar, telefoon 072 - 548 2500
- locatie Den Helder, telefoon 0223 - 69 6523

Orthopedie

Het specialisme orthopedie richt zich op onderzoek en behandeling van het bewegingsapparaat, zoals de heup, knie, wervelkolom en schouder. Dit kan bijvoorbeeld gaan om botbreuken, aandoeningen aan pezen en spieren of reumaklachten. Maar ook kinderen met aangeboren afwijkingen zoals scoliose, heupdysplasie of een klompvoet worden bij ons behandeld. Orthopedisch chirurgen onderzoeken en behandelen patiënten met zowel eenvoudige als complexe aandoeningen en alles ertussenin.

Orthopedisch centrum

Het behandelteam van orthopedie werkt binnen Noordwest Orthopedisch centrum nauw samen met andere zorgverleners. Denk aan fysiotherapeuten, radiologen, revalidatieartsen en ergotherapeuten. Meer informatie kunt u vinden op orthopedie.nwz.nl

■ Notices

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie orthopedie
 communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 241429

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