



Kruisbandreconstructie (voorste)



Middenin het kniegewricht ligt de voorste kruisband. Als u 'door uw knie gaat' kan de kruisband scheuren of zelfs afscheuren. Dan is een operatie nodig om de kruisband te herstellen of te vervangen. We noemen dat een 'reconstructie van de voorste kruisband'.

De knie

De knie is een scharniergewricht dat bestaat uit twee botdelen: het scheenbeen en het dijbeen. De uiteinden zijn bedekt met een laagje kraakbeen. Deze laag is elastisch en vangt schokken en stoten op, zodat de knie soepel beweegt. Aan de binnen- en buitenkant van de knie zit een meniscus: een soort stootkussen.

Midden in het kniegewricht ligt de voorste kruisband. Deze voorkomt dat het onderbeen tijdens het lopen en het maken van draaibewegingen naar voren schiet. Aan de voorzijde ligt de knieschijf.

De voorste kruisband kan scheuren door een plotselinge draai, door uitglijden, tijdens het sporten of bij een ongeval. U 'gaat door uw knie'. Vaak is tegelijk een knappend geluid te horen. Meestal wordt de knie daarna dik.

Vorbereiding

- Om de kans op trombose zo klein mogelijk te maken, krijgt u de avond voor de operatie een eerste injectie met Fraxiparine.
- Wij ontharen de plek van de operatie. U mag dit niet zelf thuis al doen omdat door het ontharen wondjes kunnen ontstaan die kunnen infecteren.

Nuchter zijn

Voor uw operatie moet u nuchter zijn. U mag dan niet eten, drinken of roken.

6 uur voordat u in het ziekenhuis moet zijn, mag u niet meer eten en roken. U mag dan nog wel heldere dranken drinken. Bijvoorbeeld water, thee en aanmaaklimonade. 2 uur voordat u in het ziekenhuis moet zijn, mag u ook niets meer drinken.

Ligt u de dag voor de operatie al in het ziekenhuis? Dan vertelt de verpleegkundige hoe laat u nuchter moet zijn.

Gebruikt u medicijnen? Bespreek dit altijd met uw arts. Sommige medicijnen mag u rond de operatie niet innemen. Moet u de medicijnen innemen? Dit mag altijd met een slokje water. Ook in de tijden dat u nuchter moet zijn.

Meer informatie over nuchter zijn bij een operatie leest u in de folder "Nuchter rondom een operatie"



Huren of kopen van krukken

Na de operatie heeft u tijdelijk elleboogkrukken nodig. U kunt hiervoor terecht bij de Zorgwinkel van het Erasmus MC naast de hoofdingang (Zimmermanweg 3). Op de website van Cruc Hulpmiddelenservice kunt u 24 uur per dag terecht voor het bestellen van producten. Voor 16.00 uur besteld is de volgende dag gratis thuis bezorgd. We hebben op onze website www.erasmusmc.nl/patientenfolders aparte informatie over het lopen met krukken: '[Lopen met elleboogkrukken](#)'.

Over de operatie

Wat we gaan doen

Als de voorste kruisband is afgescheurd, vervangen we de kruisband. Dat doen we op een van de twee volgende manieren:

1. We herstellen de voorste kruisband met behulp van een deel van de knieschijfpees.
2. We passen de hamstringtechniek toe, waarbij we de pezen van de buigspieren van de bovenbenen gebruiken.

De dag van operatie

Voor de operatie

U mag geen

- crèmes, make-up of nagellak opdoen;
- sieraden en horloges dragen;
- contactlenzen of gebitsprotheses dragen.

Vorbereiding:

- U krijgt een operatiejas aan en een operatiemuts op.
- Als de anesthesioloog dat heeft voorgeschreven krijgt u een tablet ter voorbereiding op de operatie. Hierna mag u uw bed niet meer uit.
- U wordt met uw bed naar de wachtruimte van de operatieafdeling gebracht.
- Op de operatieafdeling krijgt u eerst een infuus.
- Daarna geeft de anesthesioloog de verdoving.
- In de operatiekamer wordt u op de operatietafel gelegd.



Wat we gaan doen

Bij de eerste operatietechniek (het herstel van de voorste kruisband met behulp van een deel van de knieschijfpees) gebruikt de orthopedisch chirurg het middelste deel van de pees van de knieschijf. Aan beide kanten hiervan zit een stukje bot. Deze nieuwe kruisband wordt op de oorspronkelijke plaats van de voorste kruisband geplaatst. We controleren de operatie met een kijkoperatie.

Bij de tweede operatietechniek maken we een nieuwe kruisband van twee pezen van de hamstrings: de semitendinosuspees en de gracilispees. De orthopedisch chirurg zet de nieuwe kruisband vast met twee schroeven. Hiervoor kan hij verschillende methoden gebruiken. De operatie duurt 2 tot 3 uur.

Na de operatie

U wordt wakker op de uitslaapkamer. We houden hier uw lichamelijke toestand goed in de gaten. Regelmatig controleren we uw bloeddruk, polsslag en ademhaling. Na een paar uur, als u goed bijgekomen bent, gaat u terug naar uw kamer. De verpleegkundige belt dan uw contactpersoon.

De verpleegkundige controleert regelmatig uw infuus, de drain en het wondverband.

- U heeft een infuus voor het toedienen van vocht. Het infuus blijft zitten tot u weer goed kunt eten en drinken en geen medicijnen meer nodig heeft via het infuus.
- De drain wordt in principe na 24 uur verwijderd.
- Het kan zijn dat u tintelingen voelt in uw voet. Dit komt door de 'bloedleegteband' (een opgepompte bloeddrukband die de plek van de operatie tijdelijk 'bloedleeg' houdt). Vertelt u dit aan de verpleegkundige.
- Als u niet misselijk bent, mag u weer eten en drinken. Als u wel misselijk bent, kan de verpleegkundige u medicijnen geven om de misselijkheid te onderdrukken.
- De anesthesioloog schrijft medicijnen voor tegen de pijn. De verpleegkundige vraagt u regelmatig hoeveel pijn heeft. U geeft de pijn een cijfer van 0 tot 10. Bij 0 heeft u geen pijn en 10 is de ergst denkbare pijn.
- Heeft u pijn, waarschuwt u dan de verpleegkundige. Ook als u pijn krijgt op een andere plek dan waar u bent geopereerd, moet u dit melden.

De dag(en) na de operatie

- De eerste dag na de operatie (dag 1) maken we een controlefoto van uw knie.
- De fysiotherapeut komt bij u langs voor het revalidatietraject. Hij onderzoekt of u de geopereerde knie al kunt bewegen en u gaat zelfstandig aan de slag met oefeningen. Deze oefeningen zijn vooral gericht zijn op het buigen en strekken van de knie. U bouwt de bewegingen op, afhankelijk van de hoeveelheid pijn die u voelt en de zwelling van uw knie.
- De fysiotherapeut leert u ook om op een veilige manier in en uit bed te komen en hoe u met krukken moet lopen.
- Als u thuis trappen heeft, dan leert u ook traplopen.
- U mag niet met uw volle gewicht op het geopereerde been staan. De eerste weken na de operatie voert u de belasting van uw knie langzaam op. Om overbelasting van de geopereerde knie te voorkomen is het verstandig om alleen te lopen als u naar het toilet gaat of als u zich wilt wassen. Met 'pleziertochtjes' moet u even wachten.



Naar huis

Waarschijnlijk mag u op de 1e dag na de operatie, tussen 10.00 en 11 uur of tussen 18.00 en 19.00 uur met ontslag.

U gaat met ontslag als:

- de wond er netjes uitziet
- u geen koorts heeft
- de arts en de fysiotherapeut akkoord gaan
- er eventueel hulp is geregeld.

De verpleging geeft u de ontslagpapieren, recepten en de nodige uitleg. Ook krijgt u een afspraak mee voor controle op de polikliniek.

Regieverpleegkundige

De regieverpleegkundige probeert binnen 2 weken na uw ontslag contact met u op te nemen. Vragen kunt u tijdens dit telefoongesprek stellen. Het is handig om eventuele vragen alvast op te schrijven en klaar te leggen, zodat u niets vergeet.

Fysiotherapie

Eenmaal thuis heeft u nog fysiotherapie nodig. Hiervoor krijgt u een aanvraag en overdracht mee. U maakt zelf een afspraak met een fysiotherapeut bij u in de buurt.

Thuis

Een kruisbandreconstructie is geen kleinigheid. De eerste week thuis moet u zoveel mogelijk rust houden. De kruisband moet de tijd krijgen om goed vast te groeien in de knie.

- U verwijdert het wondverband op de 2e dag na de operatie.
- Als dat nodig is, plakt u een schone pleister op de wond.
- Om oedeem (vochtophoping) te voorkomen, krijgt u een elastische kous om het geopereerde been. Het is normaal dat het geopereerde been dikker is. U draagt de koud - alleen overdag - totdat het been weer is afgeslankt is. 's Avonds voor u gaat slapen doet u de kous uit.
- De hechtingen worden op de 14e dag na de operatie verwijderd tijdens uw bezoek aan de polikliniek of bij de huisarts.
- De wond mag niet nat worden tot de hechtingen zijn verwijderd.

De eerste 6 weken

De eerste 6 weken gebruikt u bij het lopen altijd twee krukken. Bij de Zorgwinkel van het Erasmus MC kunt u terecht voor het huren of kopen van krukken. U mag elke dag alleen kleine stukjes lopen en uw oefeningen doen. De fysiotherapeut helpt u hierbij en geeft aan wanneer en hoe u de knie meer mag belasten.



Na 6 weken

Na ongeveer 6 weken leert u lopen zonder krukken. Samen met de fysiotherapeut oefent u om het geopereerde been weer goed te gebruiken. U kunt nu de knie steeds beter bewegen, ook krijg u meer kracht en wordt de coördinatie van uw spieren beter.

De fysiotherapeut houdt nauwkeurig in de gaten hoeveel u uw knie kunt belasten. Hij let hierbij vooral op pijn, zwelling, warmte en hoever u de knie kunt buigen en strekken. Als u de knie zwaarder kunt belasten, gaat u intensiever trainen. Het trainingsprogramma bestaat dan uit fietsen, roeien, steppen, lopen en specifieke kracht- en stabiliteitsoefeningen. U kunt dan ook weer beginnen met fietsen en autorijden.

Na 6 maanden

Tussen maand 6 en maand 9 leert u uw knie zwaarder te belasten met (sport-)specifieke trainingen. Ook traint u moeilijkere bewegingen met tempowisselingen en richtingsveranderingen. In overleg met uw behandelend arts en de fysiotherapeut bepaalt u wanneer het verstandig is weer te gaan sporten.

Weer aan het werk

Wanneer u weer kunt gaan werken, hangt af van het soort werk dat u doet en of u uw knie tijdens uw werk moet belasten. Overleg vooraf altijd eerst met uw behandelend arts.

Bijwerkingen en complicaties

Ondanks alle zorg die wordt besteed aan de operatie, is er soms sprake van complicaties:

- U kunt langere tijd last krijgen van een doof gevoel naast het litteken.
- Tijdens de revalidatieperiode kan door overbelasting pijn ontstaan in de knieschijfpees. Fysiotherapie en minder belasten van de knie kan dit meestal goed verhelpen.
- De kans op algemene complicaties, zoals wondinfectie en trombose, is klein.

Wanneer contact opnemen?

U neemt contact op met uw huisarts of de verpleegafdeling wanneer

- De wond rood of dik wordt.
- De wond gaat lekken.
- U koorts krijgt.
- U plotseling meer pijn krijgt.

Klachten

Wij hopen dat u, voor zover uw omstandigheden het toelaten, een prettig verblijf heeft in het Erasmus MC. Als u toch niet tevreden bent over uw verzorging of medische behandeling, bespreek dit dan met de verpleegkundige of de dienstdoende arts. Bent u niet tevreden met het resultaat of ziet u er tegenop om uw probleem rechtstreeks te bespreken met de betrokkene of leidinggevende, dan kunt u dit doorgeven bij de receptie van het ziekenhuis. Als u dat wilt, schakelt de medewerker de klachtenfunctionaris in.



Vragen

Tijdens uw opname en tijdens het controlebezoek kunt u vragen stellen aan de uw behandelend arts of de verpleegkundige. Zij helpen en adviseren u graag.

Contact

Kliniek orthopedie:
(010) 703 32 46

Polikliniek orthopedie:
(010) 704 01 36 (maandag t/m vrijdag van 8.30 - 17.00 uur)

Zorgwinkel Erasmus MC

Aan de Zimmermanweg 3 (naast de hoofdingang) vindt u de zorgwinkel van het Erasmus MC. Hier kunt u terecht voor het kosteloos lenen van hulpmiddelen en het huren of kopen van o.a. krukken en handige hulpmiddelen voor dagelijks gebruik. Voor meer informatie (010) 704 11 76 of kijk op www.zorgwinkelerasmusmc.nl.



