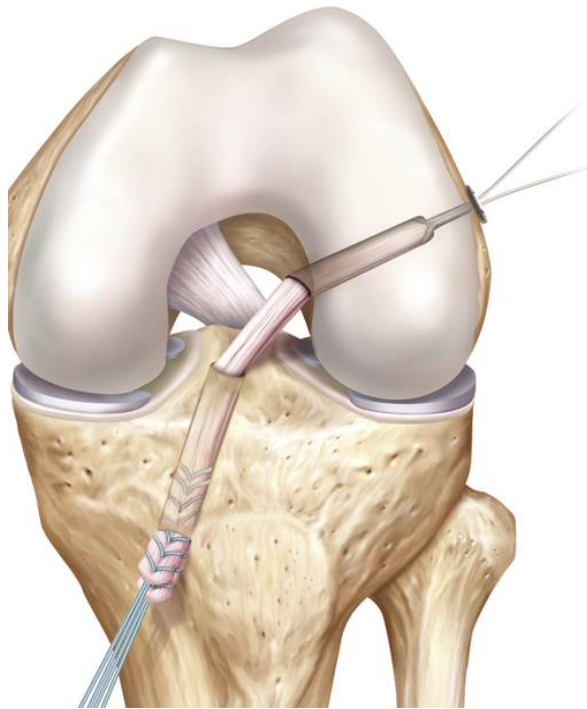


Huidige behandeling van voorste kruisbandkletsels

Een voorste kruisbandreconstructie wordt geadviseerd als de voorste kruisband zodanig gescheurd is, dat goede stabiliteit van de knie niet meer haalbaar is met behulp van fysiotherapie.

Voorste kruisbandplastiek ingreep zelf:



Bij een kruisbandplastiek wordt gebruik gemaakt van uw eigen weefsel: een stuk van de hamstringspezen (Gracilis en Semitendinosus). In bepaalde gevallen kan ook gebruik gemaakt worden van een donorpees (allogreffe) of je eigen patellapees gedeelte. De pees wordt thv het bovenbeen (femur) gefixeerd dmv een sort weerhaakje en thv het onderbeen (tibia met behulp van een kram en een resorbeerbare schroef. De ingreep duurt in totaal ongeveer een half uur tot driekwart uur. Beide operatietechnieken hebben vergelijkbare resultaten (zie ook video van life transmissie operatie uitgevoerd in 2013 te Gent).

De ingreep voor voorste kruisbandreconstructie gebeurt meestal in dagkliniek en je zal de dag zelf van de ingreep nog het ziekenhuis mogen verlaten.

Nabehandeling

- De eerste dagen kan je eventueel gebruik maken van een paar krukken volgens eigen noodzaak. Je zal wel een brace krijgen die je dient aan te leggen tijdens het stappen en die mag weggenomen worden tijdens rust en 's nachts. Het dragen van de brace is meestal voor een periode van 4 weken tot je voldoende vertrouwen terug hebt gekregen in het geopereerde lidmaat. Je zal ook ontstekingsremmer krijgen (indien geen contra indicatie) die je best de eerste weken neemt tot de meeste zwelling verdwenen is, naast ook klassieke pijnstillers (paracetamol). Ook wordt aangeraden van regelmatig ijsapplicatie uit te voeren thv de knie, iets dat nog lang zal dienen te gebeuren tijdens de revalidatie, namelijk telkens na het oefenen en na de kinebehandeling.
- Gedurende de eerste 2 weken word je verondersteld van zelf te oefenen waarbij je gerust reeds mag fietsen op de hometrainer. Na 2 weken is er de eerst controle bij de arts waarbij de hechtingen verwijderd worden en vanaf dan word toek

- gestart met de kinesitherapie.
- Tussen de 2de en 6de week postoperatief wordt met de kinesist voornamelijk gewerkt op mobiliteit waarbij het herwinnen van de strekking prioritair is, kracht oefeningen en ook proprioceptieve of stabilisatie oefeningen.
 - Na 6 weken is er een tweede controle bij de arts, waarna de revalidatie verder gaat bij de kinesist.
 - Tijdens de eerste 3 maanden postoperatief mag je naast de kine oefeningen zelf ook reeds fietsen en aquatraining volgen waarbij alle oefeningen in het water zijn toegestaan behalve schoolslag zwemmen.
 - Op 3 maanden postoperatief vindt de derde controle plaats bij de dokter en indien alles vlot verloopt zal hij je de toestemming geven om te beginnen lopen. Dit behelst dat je mag beginnen joggen waarbij duur en snelheid geleidelijk aan mogen opgedreven worden. Vanaf de vierde maand postop mag je starten met belastend lopen, wat wil zeggen dat sprintjes en slalom lopen mogen mede uitgevoerd worden.
 - Na 5 maanden heb je meestal de laatste controle en hopelijk krijg je da nook groen licht om je specifieke sport terug opbouwend te hervatten.

Aandachtspunten

Belasting:

Je mag belasten binnen de pijngrenzen mits dragen van je brace (+- 4 weken). De eerste dagen kunnen krukken je een extra steun bieden.

Zwelling van de knie:

Is normaal de eerste weken endaarvoor is gebruik van ijs heel belangrijk naast ook innahme van je ontstekingsremmers(indien geen contra indicatie)

Mobiliteit:

Je hebt geen bewegingsbeperking en je mag onmiddellijk vrij bewegen. Meestal zal je opmerken dat het herwinnen van de strekking van je knie enkele weken kan duren. Het volledig plooiën zal zelfs nog wat meer tijd in beslag nemen, maar geen paniek het lukt wel na verloop van tijd.

Hematoom- bloeduitstorting:

Meestal zal je na enkele dagen een bloeduitstorting opmerken thv achterzijde van je bil. Geen paniek, dit is normaal en komt als gevolg van wat bloeding die ontstaat door het nemen van de pees achteraan uit je bil.

Spierscheur:

Tijdens de eerste 6 weken na de ingreep kan je soms een plotse pijscheut ervaren thv de bilachtervlakte bij bepaalde bruuske bewegingen.

Dit is als gevolg van een klein spierletsel thv de plooispijeren waar je peesgreffe werd genomen. De behandeling bestaat uit lokaal kine behandeling en ontstekingswerende zalf.