Fysiotherapie na een kniebandreconstructie

Bij een kniebandreconstructie worden de gescheurde kniebanden operatief hersteld. Het bekendste voorbeeld is een gescheurde voorste kruisband. Na de operatie is fysiotherapie een belangrijk onderdeel bij de revalidatie van de knie.

Een kniebandreconstructie wordt ook wel ligamentaire reconstructie genoemd. In de meeste gevallen worden eigen pezen, zoals de hamstring- of knieschijfpees, tijdens de operatie gebruikt om de knieband te herstellen. Dit is afhankelijk van welke band gescheurd is.

Hulp(middelen) regelen

Na de operatie moet u herstellen en kunt u niet meteen weer alles zelf doen. Het is verstandig om vóór de opname over een aantal onderwerpen na te denken en bepaalde zaken te regelen.

Zorg ervoor dat de elleboogkrukken al voor de operatie in huis zijn. De meeste middelen zijn te huur bij de thuiszorgwinkel in de regio.

Oefenen voor de operatie

Oefen voor de operatie alvast met het lopen met krukken (zie hiervoor de oefeningen onder het kopje 'Oefeningen voor thuis').

Beleid

Afhankelijk van de uitgevoerde knie operatie wordt het beleid door de arts bepaald. Over het algemeen geldt onderstaande beleid bij de diverse kniebandoperaties:

- Voorste kruisbandreconstructie: 4 weken 50% belasten.
- Achterste kruisbandreconstructie: 4 weken 50% belasten.
- Mediale patellofemorale ligamentreconstructie: gedurende de eerste 3 weken scharnierbrace, 0 tot 60 graden buiging toegestaan. Daarna: week 4 t/m 6 weken scharnierbrace 0 tot 90 graden buiging toegestaan. Gedurende de eerste 2 weken 50% belasten.
- Reconstructie postero-laterale complex knie: 4 weken 50% belast mobiliseren en scharnierbrace 0 tot 120 graden gedurende 6 weken.

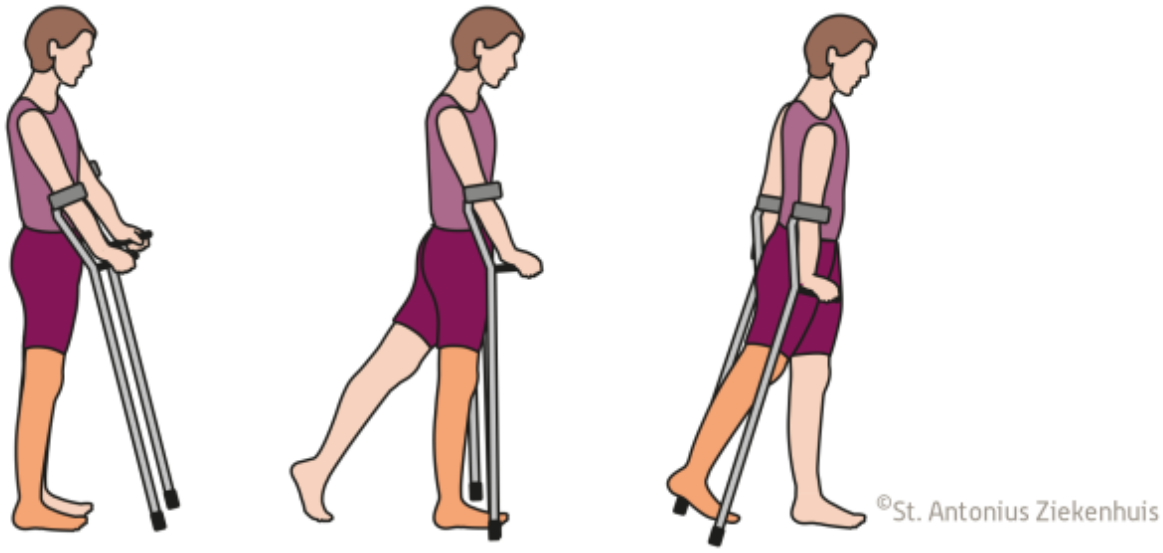
Fysiotherapie vlak na de operatie

Na de operatie helpt de fysiotherapeut u om zo snel mogelijk weer op de been te komen. Na de operatie mag u de geopereerde knie gedeeltelijk belasten. De fysiotherapeut van het ziekenhuis oefent samen met u het lopen met krukken en leert u oefeningen voor de knie. Zo nodig wordt ook traplopen geoefend.

Lopen

Bij het lopen mag u het geopereerde been 50% belasten. Lopen mag met mate en op geleide van eventuele klachten. Door gedeeltelijk op de krukken te steunen, wordt de knie ontlast en verminderen de pijn en zwelling. Wanneer het aantal weken dat je gedeeltelijk mag belasten is verstreken, mag u op geleide van de pijn het belasten opbouwen.

Lopen met twee elleboogkrukken



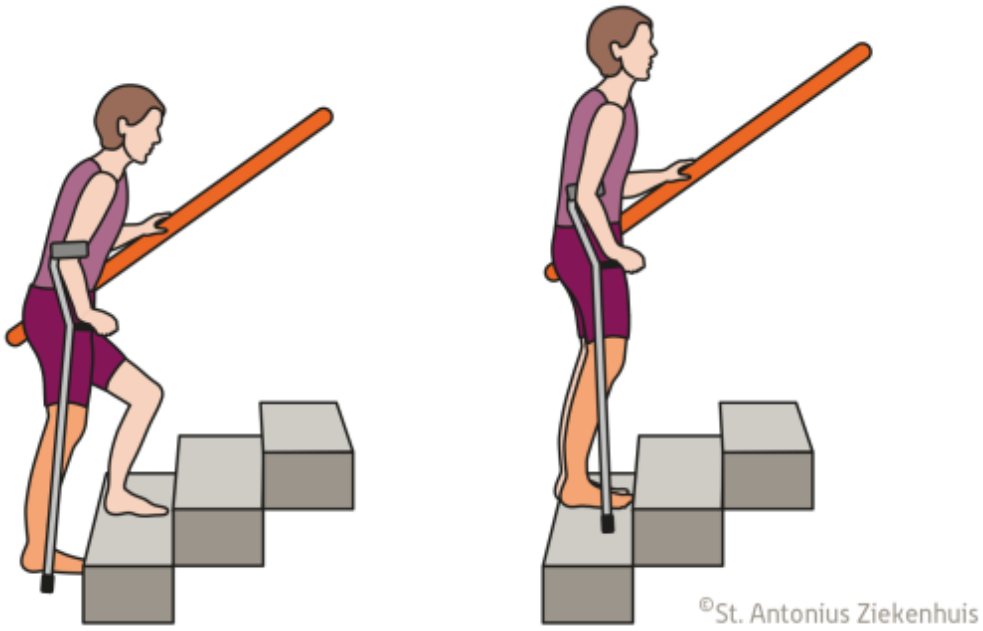
- Zet de twee krukken naar voren.
- Zet vervolgens het geopereerde been tussen de krukken, strek de heup en knie goed, neem steun op de krukken en trek het andere been bij. Op den duur kunt u doorstappen in plaats van bijtrekken.

Traplopen

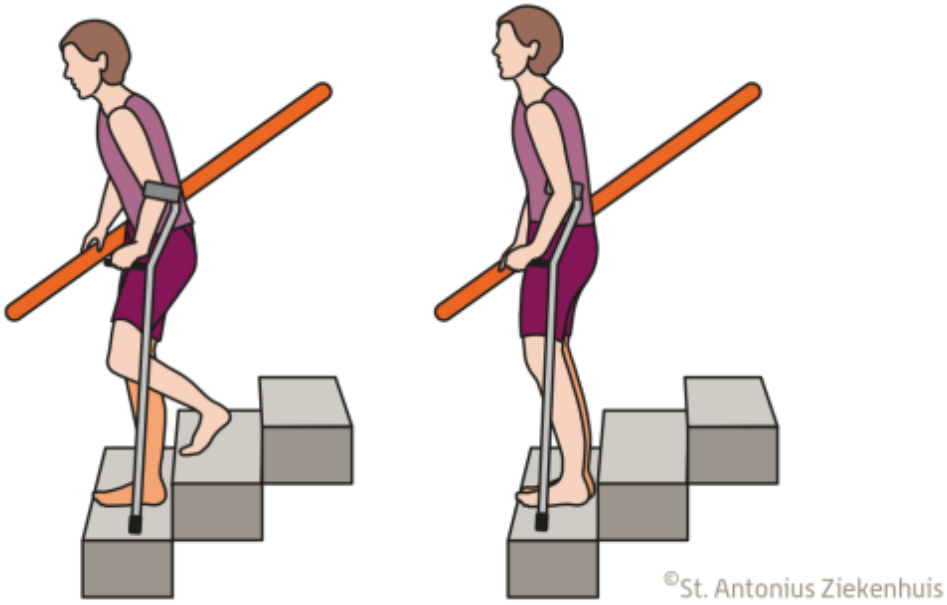
U mag gewoon traplopen, al is het de eerste dagen vaak prettiger om met het geopereerde been bij te stappen.

Traplopen (met 1 hand de leuning vasthouden)

Trap op: eerst het niet-geopereerde been en daarna het geopereerde been bijtrekken.



Trap af: eerst het geopereerde been en daarna het niet-geopereerde been aansluiten.



Bewegen

U kunt meteen beginnen met buigen en strekken; als u van de orthopedisch chirurg een maximum aantal graden mag buigen, hoort u dat na de operatie.

Het drukverband kan de bewegingen de eerste dagen iets belemmeren. In verband met de wondjes is het raadzaam om de eerste twee dagen na de operatie niet te fanatiek te buigen! Om goed te kunnen lopen, is het erg belangrijk dat u de knie meteen helemaal kunt strekken. Leg daarom geen kussen onder de knie.

Opbouw van activiteiten

Voer de loopafstand geleidelijk op afhankelijk van de pijn en zwelling. Fietsen kan weer zodra u de krukken heeft afgebouwd en zich daartoe in staat voelt (begin eerst op vlak terrein). Voorkom activiteiten waarbij u voelt dat u

de knie forceert, zoals hurken, hardlopen en springen.

Pijn, zwelling en stijfheid

Na de operatie kan de knie gezwollen en pijnlijk zijn en stijf aanvoelen. Dit komt doordat het 'kijken' in de knie en de behandeling die daar eventueel op volgt, een irritatie van het gewricht veroorzaken. Bij pijn kunt u een pijnstiller nemen. U krijgt hiervoor bij vertrek uit het ziekenhuis richtlijnen en zo nodig een recept mee.

Bij zwelling of toename van warmte van de knie kan het prettig zijn om de knie een paar keer per dag te koelen met een coldpack/ijspakking. Wikkel de ijspakking in een doek om rechtstreeks contact met de huid te voorkomen. Langer dan 15 minuten per keer koelen raden we af. Belangrijk hierbij is om het been regelmatig hoog te houden; dit bevordert de afvoer van het vocht waardoor de zwelling kan verminderen.

Fysiotherapie

Na de operatie krijgt u een verwijzing mee voor uw fysiotherapeut. Als uw kniefunctie moeizaam op gang komt, kan het raadzaam zijn om de fysiotherapeut de eerste weken vaker te bezoeken.

Fysiotherapie wordt in de basisverzekering beperkt vergoed. De hoeveelheid behandelingen die u vergoed krijgt in de basisverzekering/aanvullende verzekering is geheel afhankelijk van uw zorgverzekeraar. We raden u aan de voorwaarden van uw verzekering hierover te raadplegen.

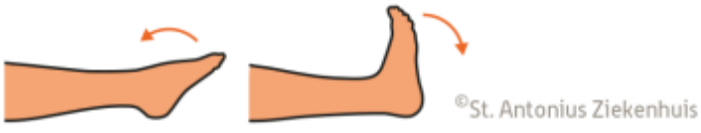
Tot een jaar na de operatiedatum wordt fysiotherapie meestal vergoed vanuit de basisverzekering op de eerste 20 behandelingen na, die komen vanuit de aanvullende verzekering. Als u niet of beperkt aanvullend verzekerd bent, kunnen de eerste 20 behandelingen (deels) voor eigen rekening zijn.

Oefeningen voor thuis

Onderstaande oefeningen brengen de kracht en beweeglijkheid van de knie weer op peil. U kunt de dag na de operatie beginnen en de oefeningen het beste drie of vier keer per dag doen. U kunt met de oefeningen stoppen als de knie weer normaal functioneert. Voer de oefeningen rustig uit, terwijl u zit. Pijn en zwelling van de knie zijn tekenen dat u het rustiger aan moet doen.

1. Ter bevordering van de vochtafvoer

- Trek de voet regelmatig vanuit de enkel naar u toe en strek de voet vervolgens weer.
- Herhaal deze oefening 10 keer.



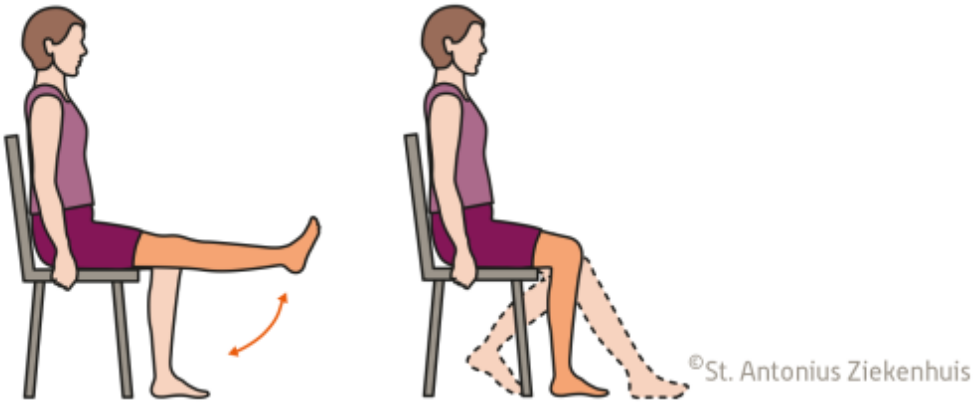
2. Ter verbetering van het strekken van de knie

- Ga met gestrekte benen zitten (zie de afbeelding hierboven).
- Strek de knie volledig en druk de knieholte in de onderlaag. Houd de spieren 5 tellen aangespannen en ontspan daarna.
- Herhaal deze oefening 10 keer.



3. Ter verbetering van het buigen van de knie

- Ga op een stoel zitten en buig de knie totdat u rekpijn voelt aan de voorzijde van de knie. Let op: na een meniscushechting mag u de knie de eerste 6 weken tot maximaal 90 graden buigen.
- Houd de knie 5 tellen in deze stand. Ontspan daarna weer.
- Herhaal deze oefening 5 keer.



Meer informatie

Heeft u nog vragen? Mail dan naar fysiotherapie-orthopedie@antoniusziekenhuis.nl (mailto:fysiotherapie-orthopedie@antoniusziekenhuis.nl)

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Gescheurde kruisband (kruisbandruptuur) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/orthopedie/gescheurde-kruisband-kruisbandruptuur)
- Patellaluxatie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/orthopedie/patellaluxatie)

Behandelingen & onderzoeken

- Kruisbandreconstructie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/orthopedie/kruisbandreconstructie)
- MPFL-reconstructie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/orthopedie/mpfl-reconstructie)

Specialismen

- Fysiotherapie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie)
- Orthopedie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/orthopedie)