Kruisbandreconstructie

Door een plotselinge draaibeweging in het gewricht tijdens het sporten of door een ongeluk kan een kruisband scheuren. In de meeste gevallen gaat het om de voorste kruisband. Vaak heeft u dan het gevoel dat er iets 'knapt' in uw knie. Als een behandeling van de fysiotherapeut niet voldoende helpt is een kruisbandreconstructie noodzakelijk.

Bij deze operatie wordt op de plaats van de oude kruisband een nieuwe kruisband geplaatst van een pees uit uw eigen lichaam. Deze operatie wordt uitgevoerd door een orthopedisch chirurg en duurt ongeveer 1 tot 1,5 uur.

Voorbereiding

Fysiotherapie

Ook als u weer thuis bent, heeft u nog fysiotherapie nodig. Neem vóór uw opname contact op met een fysiotherapeut, zodat hij/zij ruimte voor u kan reserveren in de planning.

Regel krukken vooraf

Het is belangrijk dat u vooraf krukken in huis haalt. Deze kunt u meenemen op de dag van de operatie naar het ziekenhuis. Dit kunt u onder andere regelen via een thuiszorgwinkel.

Overgevoeligheid/allergie

Geef het altijd aan ons door als u overgevoelig of allergisch bent voor bepaalde medicijnen of andere stoffen, bijvoorbeeld voor jodium of pleisters.

Roken

Roken vertraagt de wond- en botgenezing. Om complicaties te voorkomen, raden wij u sterk aan om tenminste 2 weken voor de operatie en tenminste 3 weken na de operatie te stoppen met roken.

Gebruik van bloedverdunnende medicijnen

Als u bloedverdunnende medicijnen gebruikt dan moet u hier, in overleg met uw arts, voor de ingreep soms tijdelijk mee stoppen. Uw arts geeft aan hoelang van tevoren u met de medicijnen moet stoppen. Het is belangrijk dat u ook aan de trombosedienst doorgeeft dat u een aantal dagen met uw medicijnen stopt. Voor de ingreep controleren we uw bloed. Is uw bloed dan nog te dun, dan kan de ingreep niet doorgaan en plannen we met u een nieuwe afspraak.

Voorbereiding opname

Wat neemt u mee?
U wordt in principe opgenomen op de dag van de operatie en verblijft een nacht in het ziekenhuis. Lees meer informatie over uw opname op de pagina voorbereiding opname (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/6590). Hier staat onder andere welke spullen u nodig heeft in het ziekenhuis.

Make-up
Zorg ervoor dat u geen make-up draagt (ook geen nagellak).

Eten en drinken (nuchter zijn)

Het is noodzakelijk dat u voor de operatie een bepaalde periode niet eet of drinkt ('nuchter' blijft). Dit geldt als u narcose, een ruggenprik of een zenuwblokkade krijgt. Als u niet nuchter bent tijdens de ingreep, is de kans groter dat er tijdens de ingreep eten en drinken uit uw maag in uw longen terechtkomt. Dit kan leiden tot een ernstige longontsteking. Het is dus belangrijk dat u zich aan onderstaande voorschriften houdt. Als u niet nuchter bent, zullen wij er voor uw veiligheid voor kiezen om de operatie niet door te laten gaan.

Houd u aan de onderstaande voorschriften:

- **Tot 6 uren voordat u in het ziekenhuis moet zijn, mag u 1 of 2 beschuitjes met jam eten.**

Dit betekent dat als u zich bijvoorbeeld om 08.00 uur 's morgens in het ziekenhuis moet melden, u vanaf 02.00 uur 's nachts niets meer mag eten. Moet u zich bijvoorbeeld om 14.00 uur 's middags melden, dan mag u vanaf 08.00 uur 's morgens niets meer eten.

- **Tot 2 uren voordat u in het ziekenhuis moet zijn, mag u heldere vloeistoffen drinken. Dit zijn: water, appelsap en thee ZONDER melk. Koffie zonder melk is ook toegestaan.**

Dit betekent dat als u zich bijvoorbeeld om 08.00 uur 's morgens in het ziekenhuis moet melden, u vanaf 06.00 uur 's morgens niets meer mag drinken. De afgesproken medicatie mag u wel met een slokje water innemen op de dag van de operatie.

Als u al bent opgenomen in het ziekenhuis en de volgende dag wordt geopereerd, dan zullen de zorgverleners op de afdeling u laten weten vanaf hoe laat u niet meer mag eten en drinken.

Begeleider

U kunt na de operatie pijn hebben in uw gewricht en het slechts beperkt belasten. Wij raden u daarom aan een begeleider te vragen u thuis te brengen of u kunt gebruik maken van een taxi.

Behandeling

Op de dag van de operatie komt u naar het ziekenhuis. De verpleegkundige neemt de anamnese samen met u door, om te kijken of alle gegevens nog correct zijn. U bent van tevoren naar de verpleegkundige intake geweest.

Tijdens de opname krijgt u in uw buik een prikje Fraxiparine®, dit is een bloedverdunnend medicijn, dat helpt trombose (een bloedstolsel in een bloedvat) te voorkomen. Doorgaans wordt dit nog een week na de operatie

voortgezet.Voor de operatie krijgt u 2 tabletten Paracetamol a 500 mg die u met een klein beetje water inneemt. Dit is om voor de operatie al te starten met pijnmedicatie.

Van de verpleging krijgt u speciale operatiekleding. Sieraden, prothesen, lenzen, gehoorapparaten etc. moet u bij uw overige bezittingen op de afdeling laten liggen. Uw persoonlijke bezittingen worden tijdelijk in een afgesloten ruimte voor u bewaard, na de operatie brengen we uw spullen naar de zaal waar u verblijft.

Zorg ervoor dat u geen make-up draagt (ook geen nagellak). Vanaf de opnamezaal gaat u naar de operatiekamer. Voordat u naar de operatiekamer gaat, krijgt u een desinfecterende neuszalf. Dit is om te voorkomen dat bacteriën zich naar het wondgebied verspreiden. Daarna wacht u op het moment dat u naar de operatiekamer gaat.

De ingreep

Op de operatiekamer krijgt u een infuus en wordt er antibiotica toegediend om een infectie te voorkomen. De operatie kan onder narcose of met een ruggeprik worden uitgevoerd. Bij een kruisbandreconstructie worden vaak de resten van de oude kruisband verwijderd. Op de plaats van de oorspronkelijke kruisband wordt een nieuwe band geplaatst van een pees uit uw eigen lichaam.

De operatie wordt via een kijkoperatie (artroscopie) uitgevoerd. Via een buis wordt een camera ingebracht die met een monitor is verbonden. De chirurg maakt enkele kleine sneetjes van ongeveer een centimeter lang in de huid. Via het eerste sneetje wordt de artroscoop ingebracht én een slangetje voor spoelvocht (om het gewricht goed schoon te spoelen).

Een tweede sneetje zorgt voor de afvoer van het vocht. Via het derde sneetje kunnen instrumenten om de ingreep uit te voeren in de knie worden gebracht. Via een huidsnede vóór op de knie worden 1 of 2 hamstringpezen geoogst of wordt een deel van de pees bij uw knieschijf gebruikt om met uw eigen weefsel een nieuwe kruisband te maken. De pezen van het eigen lichaam worden tot een bundel gemaakt die de kruisband vervangt.

De orthopeed bekijkt ook de rest van de knie en werkt eventuele beschadigingen van kraakbeen en meniscus bij. De operatie duurt 60 tot 90 minuten.

Er zijn verschillende technieken om de operatie uit te voeren

Hamstringplastiek: hierbij gebruikt de arts de pezen van twee dijbeenspieren (de hamstrings). Deze bevinden zich aan de binnenzijde van de knie.

Quadricepspeesplastiek: hierbij maakt de arts gebruik van een deel van de pees boven de knieschijf (Quadricepspees) soms wordt hierbij ook een stukje bot van de knieschijf gebruikt.

Patellapeesplastiek: hierbij maakt de arts gebruik van het middelste gedeelte van de kniepees - patellapees - waarbij een stukje bot aan beide zijden zit.

Allograft: als uw eigen weefsel niet voorhanden is of niet gebruikt kan worden, kan donorweefsel worden gebruikt om de kruisband te vervangen. Dit kan een patellapees zijn, een pees van de hamstrings of een achillespees.

Het is afhankelijk van uw activiteiten en klachten, maar ook de voorkeur van de arts en de staat van uw knie, welke techniek de voorkeur heeft. De arts bespreekt dit van tevoren met u.

Na de operatie

Na de operatie gaat u naar de verpleegafdeling. Daar wordt uw knie in bed automatisch bewogen op de 'motorschiene' (CPM). Dit is een buigapparaat waarbij uw been zonder dat u kracht hoeft te zetten wordt bewogen. Een eerste stap in uw revalidatie.

De eerste dag na de operatie komt de fysiotherapeut. Hij helpt u uit bed, oefent buig- en strekbewegingen en het lopen met krukken. U mag uw knie de eerste vier weken voor 50% belasten. Als alle controles goed zijn en de fysiotherapeut is tevreden over het herstel, mag u op de eerste dag na de operatie naar huis.

Ontslag
Bij ontslag uit het ziekenhuis maken we een controleafspraak met u, die ongeveer twee weken na de operatie plaatsvindt en krijgt u een overdracht voor uw fysiotherapeut.

Nazorg

Adviezen voor thuis

Afhankelijk van de operatie en individuele factoren, heeft u na de operatie nog een tijdje last van het operatiegebied.

Houdt u rekening met de volgende adviezen:

- Bij een warme, gezwollen knie, kunt u gebruik maken van cold packs (verkrijgbaar bij de drogist). Daarnaast is het dan belangrijk dat u uw been omhoog legt.
- Als pijnstillers nodig zijn, is paracetamol (500 mg) vaak voldoende. Neem maximaal viermaal daags 2 paracetamoltabletten in. Als dit onvoldoende helpt, neem dan contact op met de poli Orthopedie.

Nabehandeling

Het ondergaan van een kruisbandreconstructie is geen kleinigheid. Hoewel de operatie meestal niet erg pijnlijk is, vraagt de revalidatie tamelijk veel van u. Zeker in de eerste maand na de operatie. Voor een goed resultaat is het belangrijk om het revalidatieprogramma nauwkeurig te volgen. Op deze manier herstelt de stabiliteit van uw knie het beste.

Oefeningen voor thuis
Door onderstaande oefeningen traint u uw bovenbeen- en voetspieren. Dit helpt de zwelling van uw knie te verminderen en trombose te voorkomen. Alle oefeningen moet u zittend op bed of op de bank uitvoeren. Strek bij het doen van de oefeningen uw been recht voor u uit. Doe de oefeningen ongeveer vijf keer per dag en herhaal iedere oefening tien keer. Zwelling en pijn van de knie zijn een teken dat u het rustiger aan moet doen.

- Beweeg in rustig tempo uw voet en enkel maximaal naar u toe en van u vandaan (5 keer per dag 10 herhalingen).
- Leg een opgevouwen handdoek onder uw knie. Span de bovenbeenspier aan door uw knie te strekken en de voet van de onderlaag te laten komen. De knie moet contact blijven houden met de onderlaag. Houd uw spier vijftien seconden aangespannen.
- Leg een opgevouwen handdoek onder uw knie. Druk de hak in de ondergrond alsof u de knie buigt.

- Ga op een stoel zitten en buig en strek uw knie afwisselend in een rustig tempo, waarbij de voet over de grond schuift. De oefening mag geen pijn doen.

Complicaties

Gelukkig treden na een kruisbandreconstructie niet vaak complicaties op. De volgende complicaties kunnen voorkomen:

- Er kan een verstopping van een bloedvat in het been (trombose) ontstaan. Wanneer dit niet wordt behandeld, kan er een stolsel naar de longvaten of hersenvaten schieten. Dit kan zeer ernstige gevolgen hebben. In het ziekenhuis krijgt u een spuitje ter voorkoming van trombose en dit wordt een week na de operatie voortgezet. Trombose is herkenbaar aan een dikke en pijnlijke kuit.
- Omdat er sneden in de huid worden gemaakt, kan een huidzenuw beschadigd raken. Dit geeft een doof gevoel in een gedeelte van de huid.
- De knie kan stijf worden door vorming van littekenweefsel, dit risico is groter wanneer de operatie te snel uitgevoerd wordt na een kruisbandletsel.
- Een infectie is een vervelende complicatie. De kans hierop is erg klein, maar het kan ernstige gevolgen hebben voor het gewrichtskraakbeen.
- Er kan een nabloeding optreden. Soms moet er dan een hechting geplaatst worden.
- De bloeddrukband om de knie 'bloedleeg' te maken, zit strak om het been. Dit kan een kneuzing veroorzaken. Deze klachten verdwijnen vanzelf.

Contact opnemen

Heeft u na de behandeling problemen of dringende vragen? Neem dan gerust contact met ons op. Op werkdagen van 9.00 tot 16.30 uur belt u naar Orthopedie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/136). Buiten werktijden: belt u de huisartsenpost.

Neem in de volgende gevallen sowieso contact met ons op:

- Hoge koorts.
- Ontsteking van de wondjes (rood troebel vocht uit de wondjes, warm been).

Expertise en ervaring

Als u een onderzoek, behandeling of ingreep aan uw knie moet ondergaan, bieden wij u hoogwaardige, orthopedische zorg. Daarbij werken onze orthopeden nauw samen met verschillende afdelingen binnen het ziekenhuis, zoals de afdeling Fysiotherapie, Neurologie, Neurochirurgie en Reumatologie. Bovendien streven wij naar korte lijnen met uw huisarts en fysiotherapeut.

Meer informatie

Lees ook de patiëntervaring (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/2550) van voetballer Dave Nieskens. Hij onderging een voorste-kruisbandrevisie bij Orthopedie.

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Gescheurde kruisband (kruisbandruptuur) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/gescheurde-kruisband-kruisbandruptuur)
- Meniscusscheur (meniscuslaesie) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/aandoeningen/meniscusscheur-meniscuslaesie)

Behandelingen & onderzoeken

- Kijkoperatie gewricht (artroscopie) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/kijkoperatie-gewricht-artroscopie)
- Meniscushechting (meniscopexie) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/meniscushechting-meniscopexie)
- Meniscuslaesie kijkoperatie (meniscectomie) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/meniscuslaesie-kijkoperatie-meniscectomie)
- Fysiotherapie na een kniebandreconstructie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie-na-een-kniebandreconstructie)

Specialismen

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

Contact Orthopedie	T 088 320 23 00