

Voorste-kruisbandreconstructie (VKB-reconstructie) Leefregels, revalidatie en eindmeting

Het is belangrijk om na een voorste-kruisbandreconstructie de leefregels te volgen, goed te revalideren en uw knie niet té snel (overmatig) te belasten.

Leefregels

Wondzorg

Na 24 uur verwijdt u het drukverband en vervangt u deze door een elastische kous. Deze kous draagt u alleen overdag ('s nachts en tijdens het douchen moet u deze uitdoen). Deze kous draagt u de 1e week na de operatie.

De pleisters verwijdt u 24 uur na de operatie, u mag dan ook weer douchen. Verwijder de pleister óvór het douchen. Als dit moeizaam gaat, mag u dit tijdens het douchen doen. De wond mag u afspoelen onder de douche. Na het douchen dept u de wond droog met een schone handdoek (niet een handdoek waar u uw lichaam mee hebt afgedroogd). Plak de wond vervolgens af met een eilandpleister.

Vervang de eilandpleister dagelijks, gedurende 1 week. Hierna hoeft er geen pleister meer op de wond, maar als u dit fijn vindt, mag dat wel. Zolang u wondjes/hechtingen heeft, mag u nog niet in bad, zwemmen of naar de sauna.

Meestal worden hechtingen gebruikt die niet oplosbaar zijn. Deze worden bij uw eerste controle op de poli verwijderd. Soms ziet u boven en/of onder aan de wond hechtdraadjes. Dit zijn de draadjes van de onderhuidse hechtingen. Trek hier niet aan. Soms worden oplosbare hechtingen gebruikt. Deze lossen vanzelf op.

Trombose preventie

U krijgt geen anti-trombose spuitjes. Om trombose te voorkomen adviseren wij om 20-25 keer per uur met de voet te bewegen, gedurende de operatiedag.

Revalidatie

Het is belangrijk om na een voorste-kruisbandreconstructie goed te revalideren en uw knie niet té snel (overmatig) te belasten. Zorg daarom voor revalidatie onder begeleiding van een (sport)fysiotherapeut met ervaring in voorste-kruisbandrevalidatie. Zorg dat u in ieder geval binnen één week na de operatie voor het eerst bij de fysiotherapeut bent geweest. Uw fysiotherapeut zal u instrueren over wat er wel en niet mogelijk is qua belasting en welke oefeningen u kunt doen.

Pezen voor de VKB-reconstructie

De VKB-reconstructie kan met drie verschillende pezen zijn uitgevoerd:

- hamstringpezen (aan de binnen-achterzijde van het bovenbeen)
- patellapees (kniepees onder de knieschijf)
- quadricepspees (pees boven de knieschijf)

Er zijn slechts kleine verschillen in de revalidatie voor deze drie pezen. Wel is het goed om te weten dat het bij de quadricepspees enkele weken kan duren voordat u weer controle heeft over uw bovenbeen. Daardoor lukt het vaak de eerste weken nog niet om het been op te tillen of de knie actief te strekken. Bij de andere twee pezen, gaat dit meestal iets sneller.

Oefeningen voor de eerste paar dagen

De fysiotherapeut in het St. Anna Ziekenhuis heeft u de volgende twee oefeningen uitgelegd. Deze mag u de komende dagen thuis uitvoeren. Let erop dat uw knie niet pijnlijker of dikker wordt door de oefeningen. Gebeurt dit wel, dan geeft de knie duidelijk aan dat u teveel gedaan heeft en kunt u de oefeningen beter minder vaak uitvoeren.



Versie: juli 2021