



# Voorste Kruisband Reconstructie

# Voorste Kruisband

- Stabiliteit van de knie
- Met name bij onverwachte bewegingen belangrijk
- De knie niet meer vertrouwen

# Voor de operatie

## Fysiotherapie

- Via Netwerk orthopedie
- Lopen met krukken
- Trainen bovenbenen
  - Quadriceps en Hamstrings, stabiliteit
- Ongeveer 2 keer per week

Soms geen operatie meer nodig.

Maar ook voor een operatie erg belangrijk!

# De operatie

- Dag opname
- Ruggenprik of narcose
- Duur 45 min – 1 uur
- Dezelfde dag naar huis met krukken

# Na de operatie

## Fysiotherapie

- Na 3-4 dagen starten met fysiotherapie
- 2-3 Weken dikke knie en krukken
- Beweging in 6 weken normaal
- Strecking belangrijk

# Thuis

- Revalidatie
- 2-3 Weken met krukken
- 6 Weken: knie is dun, volledig bewegen
- 3 Maanden: joggen op de band
- 6 Maanden: sport specifiek
- 1 Jaar: wedstrijd klaar op het veld

# Informatie

- Website [www.mca.nl](http://www.mca.nl) / [www.orthopediealkmaar.nl](http://www.orthopediealkmaar.nl)
- Netwerk Orthopedie [www.netwerk-orthopedie.nl](http://www.netwerk-orthopedie.nl)
- KNGF: fysiotherapie <https://www.fysionet-evidencebased.nl>