



# Voorste Kruisband Reconstructie

# Voorste Kruisband

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

# Voor de operatie

- Fysiotherapie
  - Netwerk orthopedie
- Trainen
  - Quadriceps en hamstrings: stabiliteit
- Soms geen operatie meer nodig
  - Maar ook voor een operatie erg belangrijk

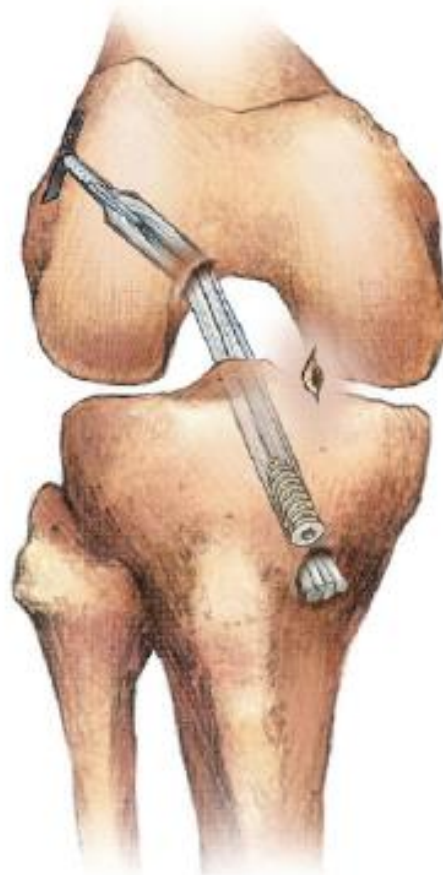
# De operatie

- Dag opname
- Ruggenprik of narcose
- Duur 45 min – 1 uur
- Afhankelijk van bijkomende letsels

# De operatie

- Hamstring pezen via snee aan de voorkant van de knie van 3 cm
- Kijkoperatie: 3 gaatjes
- Tunnel bovenbeen en onderbeen

# De operatie



# Na de operatie

- Goede pijnstilling
- Dezelfde dag naar huis
- Verband voor 48 uur
- Na 3-4 dagen afspraak fysiotherapeut

# Complicaties

- Infectie
- Nabloeding
- Trombose been
- Re-ruptuur



# 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>