

Algemene adviezen na een voorste kruisband plastiek

Fysiotherapie

De 1e week postoperatief start u de nabehandeling bij een fysiotherapeut.

U vindt de folder: “revalidatieprogramma voor patiënten met een voorste kruisbandplastiek” op de website van het Martini Ziekenhuis.

In principe kunt u na de operatie het been gewoon belasten en mag de knie bewogen worden op geleide van klachten.

Het gebruik van elleboogkrukken is bedoeld om een zo mooi mogelijk looppatroon te krijgen en eventuele balansverstoringen op te kunnen vangen.

De krukken worden gedurende 4 weken gebruikt. Wanneer u een goed looppatroon kan handhaven, u de knie goed belasten en de knie stabiel blijft, dan mag u binnen deze periode met 1 elleboog kruk lopen. U gebruikt de kruk aan de niet geopereerde zijde.

Zorg dat u de zwelling van knie en onderbeen zo goed mogelijk beperkt, dat doet u door:

De eerste twee weken het geopereerde been horizontaal op een stoel of bankje te laten rusten, hierbij geen kussen in de knieholte leggen om de hamstrings op lengte te houden.

- 2 à 3 x per dag gebruik maken van een cold pack, gedurende 10 min in een sloop rond de knie
- Veel bewegen met de voet
- Voorkom extra zwelling en pijn. Liever vaker kort en goed lopen dan 1 keer lang achter elkaar

Ondersteun de eerste week het geopereerde been met het niet geopereerde been, bij verplaatsen vanuit lig naar zit, om niet teveel trek op de kruisband te krijgen. Als u actief de knie goed gestrekt kunt houden is dit niet meer nodig.

Gebruik elleboogkrukken en traplopen

Zie voor instructies en uitleg de folder: “instructies voor gebruik van elleboogkrukken” op de website van het Martini Ziekenhuis.

Oefeningen om mee te starten

Het is belangrijk dat de bewegelijkheid van de knie goed herstelt en de spieren rondom de knie getraind worden. Start daarom snel met de volgende oefeningen. De fysiotherapeut neemt verder de begeleiding bij het uitbreiden van een oefenschema op zich. Start de dag na de operatie met de volgende 4 oefeningen. Zorg bij de oefeningen in stand voor een veilige situatie door gebruik te maken van steun van de elleboogkrukken of het aanrecht voor uw balans.

Aandachtspunten tijdens het oefenen:

- Verbetering ontstaat door regelmatig oefenen. Begin de oefeningen met 3 series van 5 herhalingen. Breid dit langzaam uit naar 3 series van 10 herhalingen. Doe het programma dagelijks 2 tot 3 keer
- Voer de oefeningen rustig uit en ga niet over de pijngrens heen
- Mocht er tijdens het oefenen plotselinge toename van pijn of zwelling ontstaan, verminder dan tijdelijk de oefenintensiteit

Oefening 1: aanspannen van de bovenbeenspieren

1. Buig de knie van het geopereerde been een klein stukje zodat hij ongeveer 10 cm van de ondergrond los komt.
2. Strek vervolgens de knie en duw de knieholte in de ondergrond. Trek hierbij de tenen richting je neus.



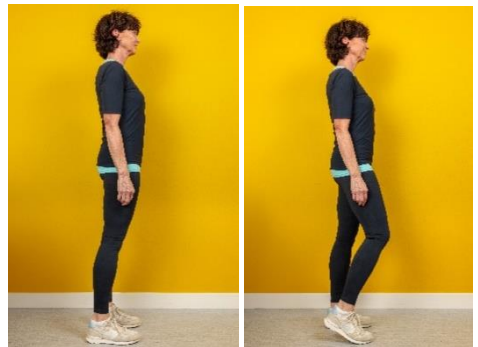
Oefening 2: buigen van de knie

1. Ga op een stoel zitten, met de voeten op de grond.
2. Schuif de voet van het geopereerde been naar achteren tot de pijngrens.
3. Beweeg de voorvoet een aantal keer op en neer en probeer de voet hierna nog verder naar achteren te schuiven, weer tot de pijngrens.
4. Doe dit nog een aantal keer zodat de voet op deze manier geleidelijk naar achter schuift en je de knie niet meer verder kunt buigen.



Oefening 3: Trippelen op de plaats

1. Ga goed op 2 benen staan met beide knieën gestrekt.
2. Probeer de hak van het geopereerde been van de grond te tillen, waarbij de knie licht buigt. De tenen blijven hierbij aan de grond.
3. Duw vervolgens de hak weer op de grond, zodat de knie strekt en je de bovenbeen spieren voelt aanspannen. Wissel beide benen af.



Oefening 4: Krachttraining voor de bovenbeenspieren

1. Ga rechtop staan, met je voeten op heupbreedte.
2. Buig langzaam door de knieën alsof je op een stoel gaat zitten en houd hierbij de rug recht. Daarbij beweegt het bovenlichaam naar voren en het zitvlak naar achteren. Let op; houd uw knieën daarbij recht naar voren en ga in het begin niet te diep.
3. Kom langzaam weer omhoog.

