

### Operatie voorste kruisband

#### Waarom deze informatie?

U heeft een kapotte kruisband en komt in aanmerking voor een nieuwe kruisband. Het is een veelvoorkomende operatie waar heel veel mensen baat bij hebben. De operatie is geen kleinigheid en de revalidatie vraagt wilskracht en inspanning van u en mensen in uw omgeving. Een goede voorbereiding is belangrijk. De informatie in deze folder helpt u daarbij.

#### Wanneer is een operatie nodig?

De voorste kruisband is een stevige band in het centrum van de knie waarvan het ene uiteinde aan het bovenbeen en het andere uiteinde aan het onderbeen vastzit. De naam zegt het al, de voorste kruisband loopt niet recht naar beneden maar gekruist. De voorste kruisband voorkomt dat het onderbeen ten opzichte van het bovenbeen naar voren verschuift. Wanneer door een ongeval een dwarse scheur in de kruisband ontstaat, spreken we van een kapotte voorste kruisband.

Een kapotte kruisband is meestal het gevolg van sportletsel. Een deel van de patiënten met een kapotte voorste kruisband heeft hier weinig last van, anderen hebben alleen klachten bij sportactiviteiten. Door het opgeven van deze activiteiten of het dragen van een kniebrace verminderen of verdwijnen de klachten. Patiënten die er voor voelen om hun sport uit te blijven oefenen en patiënten die klachten blijven houden, komen in aanmerking voor een operatief herstel van de voorste kruisband.

#### De operatie

De ingreep in het gewricht wordt uitgevoerd via een kijkoperatie. Als vervanging van de voorste kruisband worden één of twee pezen van de hamstrings gebruikt.

De pees wordt in het kniegewricht geplaatst en vastgezet op de plaats van de oorspronkelijke kruisband. De verbinding met het bot gaat via tunnels, die in het onderbeen en bovenbeen worden gemaakt. De uiteinden worden met een speciaal ophangstelsel vastgezet.

#### Hoe kunt u zich op de operatie voorbereiden?

Na de operatie bent u in het begin beperkt in uw mogelijkheden omdat u met krukken loopt. Ga na wie er in uw directe omgeving kan helpen.

Het is aan te raden om voor de operatie contact op te nemen met uw eigen fysiotherapeut zodat hij/zij u alvast kan leren omgaan met krukken te lopen. Ook kan de fysiotherapeut u oefeningen voorschrijven om de bovenbeenspieren te versterken.

#### Wat gebeurt er vóór de operatie?

Voor uw opname heeft u nog een afspraak op het Preoperatief spreekuur. Daar ontmoet u een narcose-arts (anesthesioloog). Deze zal met u de beste vorm van verdoving bespreken en bepalen welke onderzoeken nog noodzakelijk zijn. Meer informatie hierover vindt u in de brochure *Anesthesie*. Als de uitslagen van de onderzoeken goed zijn, kan de operatie doorgaan.

In het Opnameboekje, dat u ook heeft gekregen, kunt u meer informatie vinden over de opnameprocedure en over datgene wat u voor opname meeneemt (medicijnen, dieet, etc.).

#### De opnamedag

U wordt op de dag van operatie opgenomen. U moet daarom nuchter komen; dit betekent dat u vanaf 24.00 uur 's nachts niet meer mag eten.

U meldt zich bij de balie van de hoofdingang van het ziekenhuis. U wordt dan naar het dagverblijf van de verpleegafdeling C5 gebracht. Daarna volgt een kort gesprek met een verpleegkundige die de gang van zaken uitlegt.

Spreek een verpleegkundige aan als iets niet duidelijk is of als u zich ergens zorgen over maakt. Voor de operatie en uw herstel is het niet alleen van belang dat u goed wordt verzorgd, maar is een goede begeleiding minstens zo belangrijk. De medewerkers van de afdeling zijn u graag tot steun.

U krijgt vlak voor de operatie een operatiehemd aan en u krijgt zo nodig een rustgevend tabletje om te kunnen ontspannen. U wordt vervolgens naar de operatieafdeling gereden. Daar krijgt u een ruggenprik of een algehele narcose. Dit wordt met besproken bij uw bezoek op het preoperatieve spreekuur.

### **Wat gebeurt er na de operatie?**

Na de operatie gaat u eerst naar de uitslaapkamer. Als het goed gaat en de anesthesioloog geeft toestemming, wordt u naar de afdeling teruggebracht.

Na de operatie heeft u:

- een infuus in uw arm;
- een verband rond de knie.

Regelmatig worden er controles gedaan van bloeddruk en pols om te kijken hoe het met u gaat. U krijgt al vrij snel pijnstilling om de pijn minimaal te houden.

### **Waaruit bestaat de revalidatie**

Na de operatie start de oefentherapie onder begeleiding van de fysiotherapeut.

De dag van de operatie mag u uit bed.

De fysiotherapeut komt langs en laat weten welke oefeningen u ook thuis kunt uitvoeren. Als het goed gaat met de wondjes en de fysiotherapeut is tevreden dan kun u de dag na de operatie naar huis.

Het duurt ongeveer 4 tot 6 weken voordat de pees is vastgegroeid in het bot. In deze periode loopt u met krukken. Hierna mag u weer fietsen en autorijden. Bij de poliklinische controle zal de orthopeed u hier meer over vertellen.

### **Naar huis**

Voor het ontslag neemt de verpleegkundige nog enkele praktische zaken met u door zoals het verzorgen van de wondjes en het medicijngebruik. Als u nog hechtingen heeft kunt u deze na 14 dagen door de huisarts laten verwijderen.

De fysiotherapeut bespreekt met u het verdere verloop van de revalidatie en hoe u dit thuis kunt voortzetten. Wij adviseren u om vóór de operatie alvast een afspraak te maken bij de fysiotherapeut van uw keuze, zodat u meteen na de opname kunt starten met het oefenprogramma.

Ongeveer 8 - 10 weken na uw ontslag komt u voor controle bij de orthopeed op de polikliniek. Deze afspraak wordt u door de polikliniek thuis gestuurd. Als u naar de polikliniek komt, wordt er eerst een röntgenfoto van de knie gemaakt. Daarna bespreekt u het resultaat van de ingreep en het verdere verloop van de behandeling. Ondanks een goede voorbereiding op ontslag kunt u thuis altijd nog op problemen stuiten. Belt u dan gerust de afdeling waar u verpleegd bent.

Wij wensen u een spoedig herstel toe!

### **Adviezen voor na ontslag**

Neem bij een van de volgende problemen meteen contact op met de polikliniek

Orthopedie:

- rode gezwollen, warm aanvoelende huid rondom de wond;
- lekken van de wond;
- hoge koorts of rilling.

### **Algemene informatie over het GHZ**

Voor meer informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite [www.ghz.nl](http://www.ghz.nl).

Ook kunt u dagelijks bellen naar het algemene informatienummer (0182)50 50 50.

### **Vragen?**

Hebt u na het lezen van deze folder nog vragen, aarzelt u dan niet om contact met ons op te nemen. Bij voorkeur tijdens het telefonisch spreekuur van het secretariaat Orthopedie tussen 9.00 en 10.00 uur of 13.30 en 14.30 uur, via (0182) 50 55 83.

Hebt u buiten deze tijden dringende vragen,  
dan kunt u contact opnemen met de  
verpleegafdeling Orthopedie,  
telefoonnummer (0182) 50 54 50.

**Colofon**

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda  
productie : Marketing & Communicatie  
oktober 2018  
04.12.035