

De kniebanden

De kniebanden

Video voice-over

De knie verbindt het onder- en bovenbeen aan elkaar.

In het kniegewricht bevinden zich verschillende banden. Deze banden zorgen ervoor dat uw knie stabiel blijft bij buigen, strekken en draaien van uw been.

Aan de buitenkant van uw knie bevinden zich de kniebanden. Deze banden zorgen ervoor dat uw onderbeen niet te ver naar binnen of naar buiten kan bewegen.

De kruisbanden zitten midden in de knie en lopen gekruist in het kniegewricht. De kruisbanden zorgen ervoor dat u uw scheenbeen niet te ver naar voor of achter kan bewegen.

Ook zorgen de kruisbanden ervoor dat het onderbeen niet te ver kan draaien ten opzichte van het bovenbeen.

In sommige situaties, zoals door sporten of een ongeluk, kan er letsel bij de kruisbanden ontstaan.

Het onderbeen draait of verschuift dan te ver van het bovenbeen. De kruisbanden worden dan opgerekt en kunnen scheuren. Dat zorgt ervoor dat uw knie instabiel is.

Om uw knie stabiel te maken, wordt deze meestal behandeld met fysiotherapie. U gaat dan de spieren rond uw knie trainen om deze sterker te maken.

Als dit onvoldoende helpt, kan er met een operatie een nieuwe kruisband geplaatst worden.

Afspraken

Voor de ingreep heeft u een aantal voorbereidende afspraken.

Het pre-operatief anesthesiologisch spreekuur (PAS)



De anesthesioloog bekijkt de vragenlijst die u thuis heeft ingevuld. Aan de hand van uw antwoorden beoordeelt de anesthesioloog of u geopereerd kunt worden en welke vorm van anesthesie (verdoving) voor u het beste is.

Ook beoordeelt de anesthesioloog of er aanvullend onderzoek nodig is door een andere specialist. Het is dus belangrijk om de vragenlijst zorgvuldig in te vullen.

Medicatiespreekuur



De apothekersassistent neemt uw medicijngebruik met u door. Neem hiervoor een actueel medicatieoverzicht (AMO) mee.

Vul de vragenlijsten in



U krijgt een aantal vragenlijsten via [mijnMCL](https://www.mijnmcl.nl/mychart/) (<https://www.mijnmcl.nl/mychart/>). Het is belangrijk dat u deze thuis zorgvuldig digitaal invult.

Telefonische afspraak met de doktersassistente



De doktersassistente belt u voor de operatie op om te vragen of alles duidelijk is rondom de operatie en het invullen van de vragenlijst.

Operatiedatum



Als alles in orde is, kan de operatie in principe doorgaan. Ongeveer 1 à 2 weken voor de operatie krijgt u een brief thuis met daarin de operatiedatum. De wachttijd voor de operatie varieert.

Medicijnen

Medicijnen



Als u thuis al medicijnen gebruikt, dan heeft u al op papier meegekregen welke medicijnen u wel en niet mag gebruiken. Neem uw medicijnen mee naar het ziekenhuis.

Zorg dat u voor na de operatie thuis paracetamol in huis hebt.

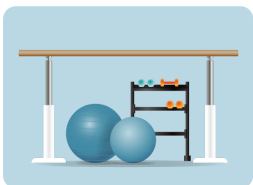
Zelf regelen

U heeft krukken nodig



U heeft krukken nodig. Deze kunt u bijvoorbeeld kopen bij de thuiszorgwinkel. Leer alvast lopen met krukken.

Fysiotherapie



U heeft na de operatie fysiotherapie nodig. Of dit vergoed wordt hangt af van uw verzekering en of u dit jaar al eerder fysiotherapie heeft gehad. Informeer bij uw zorgverzekeraar.

Biodex-test



Met een Biodex-test kan de fysiotherapeut de functie van de spieren rond uw knie meten. Het doel van de test is kijken hoe u herstelt van de operatie. Ook kan uit de test blijken dat uw revalidatieprogramma aangepast moet worden. U krijgt in totaal drie metingen: voor de operatie, vier maanden na de operatie en negen maanden na de operatie.

De operatie

Voorste kruisbandreconstructie

Video voice-over

De voorste kruisband bevindt zich in uw knie. Deze kruisband kan scheuren, bijvoorbeeld tijdens het sporten, of door een ongeluk

Met een operatie kan een nieuwe kruisband geplaatst worden. Deze nieuwe kruisband kan gemaakt worden van een hamstringpees. Deze bevindt zich aan de binnenzijde van de knie.

Het vervangen van uw voorste kruisband vindt plaats via een kijkoperatie. Dit gebeurt met een ruggenprik of narcose.

Wanneer de ingreep start, wordt de plaats van de ingreep gedesinfecteerd.

De chirurg maakt een klein sneetje aan de binnenzijde van de knie en neemt de hamstring uit uw been.

Daarna maakt de chirurg kleine sneetjes waar de arthroscoop naar binnen gaat. Een arthroscoop is een buis met een camera.

De chirurg bekijkt met een arthroscoop de binnenkant van de knie.

De beschadigde kruisband wordt verwijderd.

De chirurg boort een tunnel in het bovenbeen en het onderbeen en trekt de hamstring door uw knie.

De hamstring wordt aan het bovenbeen en het onderbeen vastgezet.

De wonden worden vervolgens gehecht. Om zwelling te voorkomen wordt er om uw knie een drukverband aangelegd.

Daarna is de ingreep klaar.

Tijdens de kijkoperatie



Buiten de kruisband bekijkt de orthopedisch chirurg ook het overige gedeelte van de knie en herstelt eventuele beschadigingen van het kraakbeen en de meniscus.

De operatie duurt ongeveer 90 minuten



Dag 0: Dag van de operatie

Dag 0: Dag van de operatie



Vanaf dag 0 start uw herstel. Houdt u goed aan de leefregels en de adviezen die u krijgt.

Medewerkers komen regelmatig bij u om te kijken of alles goed met u gaat. Stel gerust uw vragen. Het kan handig zijn om uw vragen op te schrijven.

Medicijnen



Om trombose te voorkomen, is het mogelijk dat u een injectie krijgt die het bloed verdunt. Op de operatiedag krijgt u pijnstilling. De anesthesioloog bepaalt welke vorm van pijnstilling u krijgt.

Voorkom wondinfecties door goede hygiëne

Het is belangrijk dat u zorgt voor een goede (hand)hygiëne en dat u probeert de wond zo weinig mogelijk aan te raken met uw handen. Dit is nodig om wondinfecties te voorkomen.



Aanvullende informatie



Als u zich goed voelt, mag u met hulp van de verpleegkundige weer in beweging komen naar bijvoorbeeld het toilet.

In uw arm zit een infuus. Als u niet misselijk bent, u al wat heeft gedronken en geplast, verwijdt de verpleegkundige het infuus.

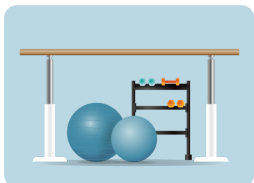
Dag 1: In beweging en weer naar huis

Röntgenfoto



Er wordt op deze dag een röntgenfoto gemaakt.

Fysiotherapie



De fysiotherapeut doet met u een looptraining. Ook neemt de fysiotherapeut een aantal oefeningen met u door. Deze oefeningen moet u thuis drie keer per dag doen.

Weer naar huis

De arts beslist wanneer u naar huis. Dit is meestal de eerste dag na de operatie wanneer het lopen met krukken goed gaat.



Aanvullende informatie



- Het drukverband wordt in de ochtend verwijderd.
- Het is normaal dat u enkele dagen na de operatie pijn heeft. Hiervoor kunt u de meegekregen pijnstillers innemen (paracetamol, eventueel gecombineerd met naproxen (of diclofenac).
- U krijgt zo nodig ijspakkingen om de zwelling en de pijn te verminderen.

Adviezen

Adviezen voor thuis



- Na de operatie is uw knie geïrriteerd en gezwollen. Om overbelasting van het gewricht te voorkomen is het van belang dat u onderstaande adviezen opvolgt:
- Beperk het lopen de eerste week zoveel mogelijk. Wissel houdingen af en leg regelmatig het been hoog als u zit. Dit om te voorkomen dat de knie meer gaat zwellen.
- Als de pijn minder wordt, kun u uw been steeds wat meer gebruiken. Na vier tot zes weken heeft u de krukken meestal niet meer nodig (in overleg met de fysiotherapeut).
- Pijn en zwelling kunt u verminderen door regelmatig (gedurende ongeveer 15 minuten) een ijspakking op de knie te leggen.
- Voor de pijn kunt u eventueel pijnstillers innemen, bijvoorbeeld paracetamol. Soms krijgt u een recept voor pijnstillers mee.
- Als de wond dicht is, mag u douchen. U mag de eerste week nog niet in bad.

- Na twee weken heeft u een controleafspraak op de polikliniek
- Overleg met uw fysiotherapeut over het moment waarop u weer kunt beginnen met fietsen, autorijden en sporten.

Weer aan het werk



Wat de gevolgen van uw aandoening en/of de behandeling voor uw werk zijn, kunt u met uw specialist overleggen. De specialist kan uw bedrijfsarts informeren over de ingreep. Om uw privacy te beschermen is uw toestemming nodig voor overleg tussen de specialist en uw bedrijfsarts. De bedrijfsarts is degene die u begeleidt bij de terugkeer naar uw werk. Daarom is het belangrijk dat uw bedrijfsarts op de hoogte is van uw aandoening of behandeling.

Het is goed om de bedrijfsarts al vóór de operatie, of in ieder geval zo snel mogelijk daarna te informeren. Dat maakt het gemakkelijker om tot goede afspraken met uw bedrijfsarts te komen.

Risico op complicaties

Complicaties



De kans op complicaties is klein door de routine die is opgebouwd bij de operatie. Bij alle operaties kunnen complicaties optreden. Zo zijn er ook bij deze operatie de normale risico's op complicaties van een operatie zoals: trombose, nabloeding en wondinfectie. Gelukkig komen deze weinig voor.

Daarnaast komt het soms voor dat u de knie minder goed kunt strekken.

Wondproblemen

Neem bij wondproblemen (koorts, roodheid, zwelling, wondlekkage, pijn die steeds erger wordt) altijd contact met ons op. Bel tijdens kantooruren de polikliniek orthopedie. Buiten kantooruren kunt u contact opnemen met uw huisarts of dokterswacht.



Meer informatie

Frisius MC Leeuwarden als opleidingsziekenhuis



Het Frisius MC Leeuwarden is een opleidingsziekenhuis. Dit betekent dat opleiden van artsen tot medisch specialist een belangrijke plek inneemt en dat u behalve met (medisch) specialisten en verpleegkundigen ook te maken kunt krijgen met medewerkers die nog in opleiding zijn.

Tijdens uw opname is een orthopeed verantwoordelijk voor uw diagnose, behandeling en voortgang van uw zorg: dit is uw hoofdbehandelaar. Het kan voorkomen dat uw behandeling (bijv. operatie of anesthesie) geheel of gedeeltelijk wordt uitgevoerd door een arts-assistent. Dit kan een andere arts zijn dan degene die u eerder heeft geholpen. Een arts-assistent is een volledig gediplomeerd arts, die vaak in vervolgopleiding is tot medisch specialist. Hij of zij is bekwaam en bevoegd om (delen) van de ingreep uit te voeren. Hij of zij werkt onder verantwoordelijkheid van een medisch specialist.

Meer informatie hierover kunt u vinden op de website van het Frisius MC

Leeuwarden: www.mcl.nl/behandelaars (<https://www.mcl.nl/praktische-informatie/uw-behandelaars>)