

## Huisoefenschema na een voorste kruisbandreconstructie

U heeft een operatie aan de voorste kruisband gehad. Van de fysiotherapeut van het MCL krijgt u oefeningen mee voor de eerste week na de operatie. In de eerste weken ligt het accent op het vergroten van de beweeglijkheid van het kniegewricht en de opbouw van spierkracht en belasting. Na 4 weken wordt het gebruik van de krukken afgebouwd zodat u weer volledig belast loopt. Ook wordt in deze periode aandacht besteed aan uw algemene lichamelijke conditie. De hoeveelheid belasting op de knie wordt afgestemd op hoe dik en pijnlijk de knie nog is. Wanneer de spierkracht en stabiliteit van het kniegewricht voldoende zijn én de zwelling en pijn voldoende zijn afgenomen, wordt de belasting verder uitgebouwd en worden de oefeningen zwaarder. Het doel hierbij is om te komen tot volledige werkhervatting. Ook is het de bedoeling om specifieke trainings- en sportactiviteiten te starten zoals fietsen, zwemmen, joggen en andere sporten.

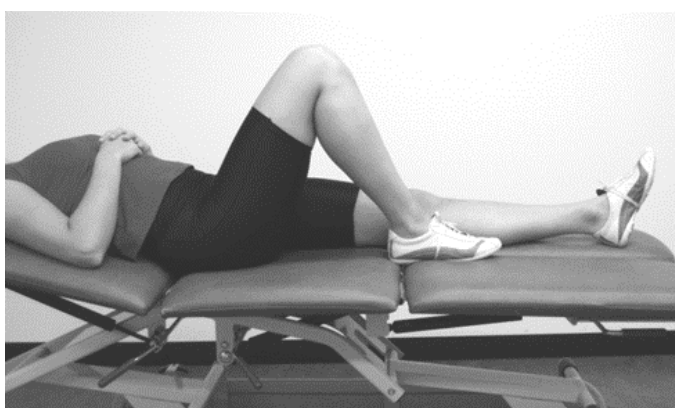
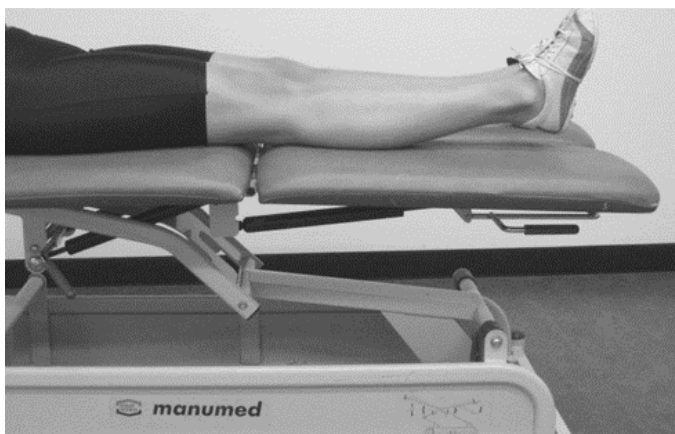
### Hulpmiddelen

Voor het oefenen heeft u krukken nodig. Deze moet u al meenemen voor de operatie.

### Oefeningen voor de eerste 1-2 weken:

#### Uitgangshouding halfzit

1. Span de bovenbeenspier aan, trek de knieschijf omhoog, duw vervolgens de knieholte in de bank of het matras.
2. Trek de hiel richting de bil. Houd hierbij contact met onderlaag.



### Uitgangshouding zit (stoel)

3. Buig de knie zover de pijn het toelaat, leg eventueel een handdoekje onder de voet.  
Houd Hierbij contact met de vloer.



### Lopen

4. De eerste 4 weken loopt u met 2 krukken. Daarna wordt dit in overleg met uw fysiotherapeut afgebouwd. Beweeg de knie zo normaal mogelijk tijdens het lopen.

### Aandachtspunten

- Oefen 3 x per dag. Probeer elke oefening 10x te herhalen.
- De zwelling in de knie mag niet veel toenemen.
- Ga nog regelmatig even met het been omhoog zitten.
- Voer alleen de oefeningen uit, die de fysiotherapeut met u heeft doorgenomen.
- U heeft 1 week na de operatie een afspraak met de fysiotherapeut.