

Na een voorste kruisband reconstructie

Informatie voor thuis

U bent opgenomen geweest op verpleegafdeling A2 van het Maastricht UMC+ (MUMC+), na een orthopedische operatie. Op dit blad krijgt u instructies over de nazorg thuis en wat u moet doen bij lichamelijke klachten. Het kan ook zijn dat de arts andere afspraken met u maakt die afwijken van deze aanwijzingen.



Na de operatie

Na de operatie mag u uw knie meteen bewegen. U moet vier tot zes weken met krukken lopen.

Als er ook een kraakbeen of meniscus herstellende operatie heeft plaatsgevonden, dan krijgt u persoonlijk instructies van de orthopedisch chirurg.

Om trombose te voorkomen moet u dagelijks, vier tot zes weken lang, een Fraxiparine spuitje hebben. De verpleegkundige geeft u instructies u om dit bij u zelf te doen.

Na de ingreep mag u niet aan het verkeer deelnemen. Ten eerste omdat u uw been niet mag belasten maar zeker ook door de nawerkingen van medicijnen, waardoor uw reactie vermogen kan afnemen.

Weer thuis

Het streven is dat u na vier weken weer zonder krukken kunt lopen. U kunt dan ook weer fietsen en autorijden. U krijgt begeleiding van een fysiotherapeut. In de eerste weken moet zowel de pijn als de zwelling verminderen. Na zes weken is de nieuwe pees in het bot vastgegroeid.

Na zes maanden zit de pees stevig op zijn plek. Een oefenschema moet voorkomen dat de pees te vroeg wordt belast.

Het duurt ongeveer zes tot acht maanden voordat u de kruisband weer volledig kunt belasten en contactsporten weer verantwoord zijn. Reageert de knie goed en is hij niet gezwollen of pijnlijk dan kunt u doorgaans na acht weken beginnen met hardlopen op vlak terrein. Deze beslissing neemt u samen met de orthopedisch chirurg of fysiotherapeut.

De situatie is voor elke patiënt anders. Bij licht lichamelijk werk kunt u waarschijnlijk na zes weken weer aan het werk. Bij zwaarder werk kan dit tien tot twaalf weken duren. De operatie is geen kleinigheid en zal zeker in de eerste maand veel van u vragen in de zin van fysiotherapie en het lopen met krukken.

Leefregels

Hieronder zijn enkele leefregels opgenomen. Het is belangrijk dat u deze opvolgt:

Verband/pleisters: u mag het drukverband na 3 dagen verwijderen. De pleisters laat u zitten tot aan de eerste controle op de polikliniek.

Patiënteninformatie

Douchen: u mag douchen vanaf 2 dagen na de operatie. Let erop dat u de wond niet laat weken. U droogt deppend, niet wrijvend. U mag niet in bad zitten of gaan zwemmen zo lang de hechtingen niet verwijderd zijn. Vervang de natte pleister.

Roken: dit wordt afgeraden in verband met de wondgenezing.

Sporten/werken: u overlegt dit met de specialist tijdens de eerste controle op de polikliniek.

Oefeningen: u tilt het gestrekte been op en trekt daarbij goed de voet op. Doe dit 10 x per uur. Het strekken en buigen van de knie mag u vaker doen.

Fysiotherapie: u begint zo snel mogelijk met het oefenprogramma onder begeleiding van de fysiotherapeut in het ziekenhuis. U gebruikt hierbij het schema dat u gekregen heeft. Bepaalde oefeningen kunt u ook thuis doen.

Autorijden: u mag autorijden in overleg met uw specialist, meestal is dit 6 weken na de operatie. Als u langere tijd nog 2 krukken nodig heeft om te lopen, mag u niet autorijden. Dit is in verband met uw rechtspositie bij een mogelijk ongeval.

Controle

10 tot 14 dagen na de ingreep komt u voor controle naar de polikliniek. Als de genezing niet goed verloopt, kan een tweede controle nodig zijn. Na genezing zijn de huidwondjes vaak nog dik. Dit komt doordat het onderliggende kapsel geopend is en iets langere tijd nodig heeft om te genezen. Dit duurt drie tot vier weken.

U vindt de polikliniek Orthopedie op niveau 1. **Volg 7 – 1 blauw.**

Mogelijke complicaties

Mogelijke complicaties van de operatie zijn:

- Infectie;
- blijvende irritatie en vocht in het kniegewricht;
- nabloeding in het kniegewricht;
- trombose;
- functiebeperking;
- zenuwschade;
- blijvende instabiliteit en pijnklachten.

De eerste avond en nacht na de ingreep dient er iemand thuis aanwezig te zijn.

Neem meteen contact op met het ziekenhuis indien er sprake is van:

- extreme pijn, of aanhoudende pijnklachten die niet verdwijnen na het innemen van pijnstillende medicatie;
- aanhoudende temperatuurverhoging boven de 38 graden;
- misselijkheid of braken;
- roodheid en zwelling van het wondgebied;
- verlies van vies geurend wondvocht;
- een nabloeding.

Patiënteninformatie

Contact

Hebt u na het lezen van deze informatie nog vragen, neem dan contact met ons op.

Polikliniek Orthopedie
Spoedeisende Hulp

043- 387 69 00 (tijdens kantooruren)
043- 387 67 00 ('s avonds en in het weekend)

Pijnmedicatie

.....maal daags.....tablet(ten)

.....maal daags.....tablet(ten)

.....maal daags.....tablet(ten)

Regelmatige inname van pijnstilling bevordert het herstel!!

Website

- www.mumc.nl
- www.orthopediemumc.nl
- www.gezondidee.mumc.nl

Odin 045815 / uitgave oktober 2017

Bezoekadres
P. Debyelaan 25
6229 HX Maastricht

Postadres
Postbus 5800
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer
043-387 65 43
www.mumc.nl