

# Informatie voor thuis

Na een voorste kruisbandplastiek

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

**albert  
schweitzer**

# Inleiding

U bent kortdurend opgenomen geweest voor een operatie aan uw voorste kruisband in het Orthopedisch Centrum van het Albert Schweitzer ziekenhuis. Deze operatie wordt ook wel een voorste kruisbandplastiek genoemd.

In deze folder geven we u informatie voor thuis.

Wij wensen u een goed herstel.

# Aandachtspunten

Bij uw ontslag uit het ziekenhuis hebben de verpleegkundige en de fysiotherapeut met u een aantal aandachtspunten besproken. We zetten deze punten nog eens voor u op een rij.

## **Belronde na ontslag**

De eerste werkdag na uw ontslag belt, als u dit wenst een verpleegkundige om te vragen hoe het met u gaat. De verpleegkundige bespreekt dit van tevoren met u.

## **Lichamelijke verzorging**

- Het drukverband mag niet nat worden.
- Het is veiliger om zittend te douchen dan staand.

## **Wondverzorging**

- Drukverband na 48 uur verwijderen. Na het verwijderen van het drukverband, overdag de tubigrip (elastische kous) omdoen.
- De hechtpleisters mogen nat worden.
- De hechtpleisters verwijderd u na 2 weken.
- De hechtingen zijn oplosbaar. Vaak worden de knoopjes van deze hechtingen tijdens het polikliniekbezoek verwijderd.
- Indien gewenst kunt u uw knie koelen met een coldpack. Leg altijd iets tussen de coldpack en de huid; wikkel de coldpack bijvoorbeeld in een theedoek. Koel nooit langer dan 15 minuten achter elkaar.

## **Medicijnen**

Neem de voorgeschreven pijnstilling op vaste tijden in.

## **Afbouwschema medicijnen**

Heeft u naast de paracetamol nog aanvullende pijnstillers gekregen, dan stopt u daarmee als eerste.

# Complicaties

Bij iedere ingreep kunnen complicaties ontstaan, zo ook bij de operatie aan de voorste kruisband. De kans op een complicatie is bij deze ingreep gering.

## Wanneer neemt u contact op met de arts

- Als de wond(jes) erg gaat/gaan lekken.
- Als u meer pijn krijgt.
- Als de plaats rond de wond(jes) dik, rood en warm wordt.
- Als u koorts heeft boven de 38,5°C.
- Als u twijfelt of als u zich ongerust maakt.
- Als de kuit of voet gezwollen en pijnlijk is (teken van trombose).

Tot de eerste controle op de polikliniek kunt u bij problemen of vragen bellen naar de polikliniek van het Orthopedisch centrum, tel. (078) 652 32 70. De polikliniek is bereikbaar van maandag tot met vrijdag tussen 08.00-12.00 en 13.00-16.30 uur.

Heeft u 's avonds of in het weekend last van één of meer van de genoemde klachten en maakt u zich zorgen dat dit niet kan wachten? Dan kunt u rechtstreeks bellen naar de afdeling Spoedeisende Hulp via, tel. (078) 652 32 10.

# Revalidatie

De eerste week na de operatie mag u aantippend belasten (10-15 kg) met een hulpmiddel.

Na de eerste week mag u de belasting gaan opbouwen op basis van de stabiliteit en reactie in uw knie. Als u voldoende kracht en stabiliteit rondom de knie heeft en uw knie is rustig, dan mogen de krukken afgebouwd worden. Dit is meestal rond de vierde week van de revalidatie. De fysiotherapeut begeleidt u hierbij.

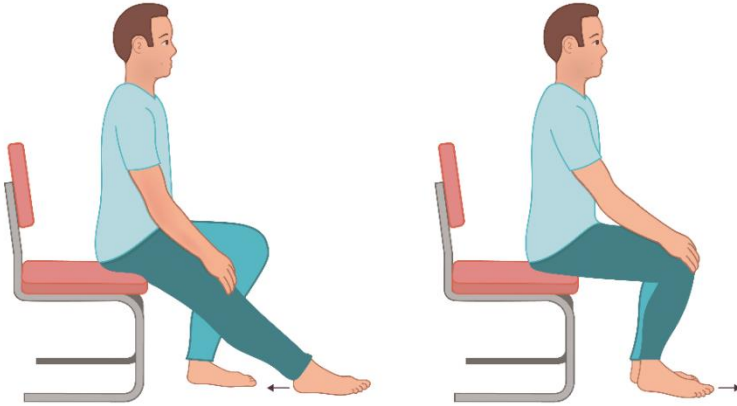
U maakt zelf een afspraak bij een fysiotherapeut bij u in de buurt. Deze fysiotherapeut begeleidt u verder met de revalidatie. In de eerste week van de revalidatie kunt u starten met de fysiotherapie.

Van de fysiotherapeut in het ziekenhuis heeft u ook een overdracht meegekregen, deze kunt u aan uw eigen fysiotherapeut geven. Hierin staat waaraan u geopereerd bent en wat er met u besproken is. Ook staat hier de verwijzing in naar het revalidatieprotocol wat voor u van toepassing is.

## Oefeningen

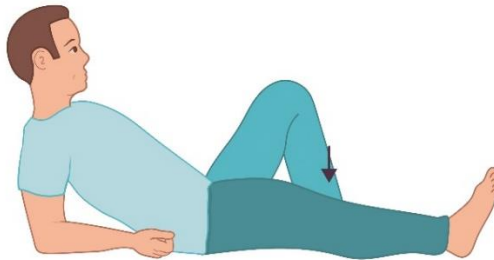
Hierna vindt u een aantal oefeningen die u in de eerste fase van uw revalidatie mag doen. Probeer de oefeningen met regelmaat verspreid over de dag te doen.

*Voor alle tekeningen in de folder geldt:  
Het been met de geopereerde knie is donkerder gekleurd. Dat kan bij u net het andere been zijn.*



### **Oefening 1:**

*Gedurende de eerste paar dagen na de operatie buigt u uw knie zover als voor lopen en zitten op een normale stoel nodig is. Daarna kunt u oefenen in het verder buigen van uw knie. Let op: 1<sup>e</sup> 2 weken niet verder buigen dan 90° (haaks)*



### **Oefening 2:**

*Terwijl u bijvoorbeeld op bed ligt strekt u uw knie. U duwt uw knieholte in het matras en beweegt de hak tegelijkertijd omhoog, waarbij u de tenen naar uw neus trekt. U houdt dit 10 seconden vol en herhaalt de oefening tien keer.*

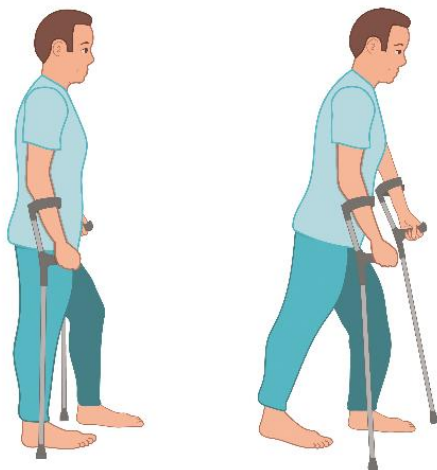
## Toename van pijn of zwelling?

Merkt u dat de pijn of zwelling toeneemt bij het uitvoeren van de oefeningen? Verminder dan alle oefeningen en de belasting van uw knie. Bij alle oefeningen en het belasten van uw knie zijn pijn, zwelling en temperatuur factoren die aangeven hoe ver u kunt gaan.

# Lopen met een hulpmiddel

## Lopen met elleboogkrukken (aantappend) belast

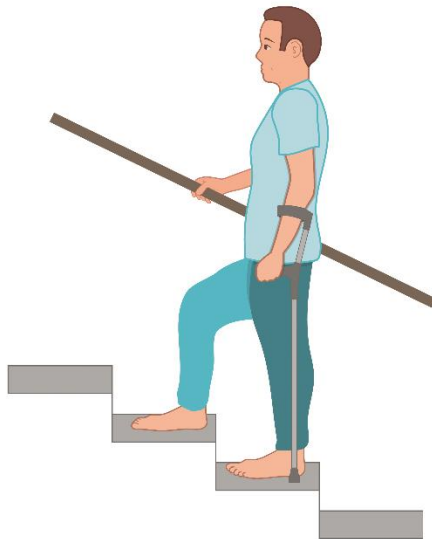
- Ga goed rechtop staan met in elke hand een kruk en steun op uw geopereerde been. U steunt op het aangedane been zoveel als aangegeven door uw arts.
- Duw de manchet onder uw elleboog goed tegen uw onderarm zodat de kruk veel steun geeft.
- Plaats de twee krukken tegelijkertijd naar voren en zet het aangedane been ertussen. Steun daarbij aantappend belast op het aangedane been.
- Zet uw andere voet een staplengte voorbij uw aangedane been.
- Herhaal de voorgaande handelingen.



## Traplopen met elleboogkrukken (aantippend) belast

### Trap op

- Ga zo dicht mogelijk bij de trapleuning staan.
- U houdt de krukken in één hand vast, met één kruk steunt u op de vloer, de andere kruk houdt u horizontaal. Of geef één kruk aan iemand die met u meeloopt. U houdt de trapleuning met uw andere hand vast.
- Zet uw gezonde been op de volgende trede, maak een stap omhoog en plaats de kruk met het aangedane been ernaast.





## Trap af

- Ga zo dicht mogelijk bij de trapleuning staan.
- U houdt de krukken in één hand vast, met één kruk steunt u op de vloer, de andere kruk houdt u horizontaal. Of geef één kruk aan iemand die met u meeloopt. U houdt de trapleuning met uw andere hand vast.
- Plaats uw kruk en het aangedane been op de onderliggende trede en zet uw andere been ernaast. Steun daarbij aantappend belast op uw aangedane been.



# Tot slot

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen? Bel dan gerust naar de polikliniek van het Orthopedisch Centrum Albert Schweitzer, tel. (078) 652 32 70. Dat kan van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00-12.00 en 13.00-16.30 uur.

## **Locaties Albert Schweitzer ziekenhuis**

- Locatie Dordwijk,  
Albert Schweitzerplaats 25, 3318 AT Dordrecht
- Locatie Zwijndrecht,  
Langeweg 336, 3331 LZ Zwijndrecht
- Locatie Sliedrecht,  
Stationspark 401, 3364 DA Sliedrecht

Geef hier uw mening over deze folder: [www.asz.nl/foldertest/](http://www.asz.nl/foldertest/)



Albert Schweitzer ziekenhuis  
augustus 2024  
pavo 1551