

Behandeling

Voorste kruisbandreconstructie

Als u een gescheurde kruisband

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/scheuren-van-de-voorste-kruisband>)

heeft, dan kan de orthopedisch chirurg een nieuwe kruisband plaatsen.

Het plaatsen van de nieuwe kruisband in het gewricht gebeurt via een kijkoperatie. De operatie gebeurt in Dagbehandeling; u mag dezelfde dag weer naar huis.

Na de operatie en de revalidatie zal de knie steviger aanvoelen en is het doorzakken bij draaibewegingen bij ongeveer 90% van de patiënten helemaal verdwenen. Er kan wel nieuw letsel ontstaan; de kans hierop is groter bij contactsporten zoals voetbal en hockey.

(073) 553 60 50

Maandag t/m vrijdag van 8.30 - 17.00 uur

Hoe verloopt de behandeling?

Hier vindt u alle belangrijke informatie over uw behandeling

Vorbereiding

Preoperatieve Screening en Centraal Apotheek Punt

Het is belangrijk dat u goed en veilig wordt voorbereid op de operatie.

Daarom wordt u enige tijd voor uw opname in het ziekenhuis gebeld door het Centraal Apotheek Punt (CAP)

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/centraal-apotheek-punt-cap>) en door de afdeling PreOperatieve Screening (POS)

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/preoperatieve-screening-posintake>).

De medewerker van het CAP controleert met u de medicatie die u (eventueel) gebruikt. De medewerker van de POS stelt u een aantal vragen over uw thuissituatie en over uw gezondheid.

De anesthesist kan het om medische redenen nodig vinden dat u naar de afdeling Preoperatieve Screening in het ziekenhuis komt. Deze afspraak duurt dan ongeveer 1 uur.

Let op! De gesprekken met het CAP en POS zijn belangrijk; uw operatie kan zonder deze gesprekken niet door gaan.

Op www.jbz.nl/anesthesie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/anesthesie>) leest u meer over de verdoving en bewaking tijdens de operatie. Als u hierover vragen heeft, kunt u deze stellen tijdens het gesprek met de POS-medewerker.

Nuchter zijn

Het is belangrijk dat uw maag voor de operatie leeg is. Dit noemen we nuchter. Dit voorkomt dat de inhoud van uw maag tijdens de operatie in de luchtpijp en longen terechtkomt. Als dit gebeurt, kan dat ernstige complicaties geven.

Bent u niet nuchter? Dan kan de operatie niet door gaan.

U moet voor een operatie altijd nuchter zijn, ook als u een regionale verdoving (bijvoorbeeld ruggenprik) krijgt. Om te zorgen dat u nuchter bent, houdt u zich aan de volgende regels:

Tot 6 uur voor het tijdstip van opname:

- U mag normaal eten en drinken.

Vanaf 6 uur voor het tijdstip van opname:

- U mag niets meer eten (ook geen snoepjes). U mag nog wel kauwgom kauwen, maar u mag de kauwgom niet doorslikken.
- U mag nog wel drinken: water, helder appelsap, thee of koffie zonder melk (eventueel met zoetjes of suiker).
- U mag niet meer drinken: melk(producten), koolzuurhoudende dranken of alcohol.

Vanaf 2 uur voor het tijdstip van opname:

- U mag niets meer eten en drinken (ook geen snoepjes). U mag nog wel kauwgom kauwen, maar u mag de kauwgom niet doorslikken. Gooi de kauwgom weg als u naar de operatieafdeling gaat.
- Een slokje water om medicijnen in te nemen – of bij het tandenpoetsen – mag wel.

Na opname op de afdeling:

- Na opname kunt u nog tot 300 ml ranja (dat zijn 2 glaasjes) met paracetamol op de afdeling van opname aangeboden krijgen.

Dit zijn algemene instructies voor het nuchter zijn. Het kan zijn dat u van de arts andere instructies krijgt. U ontvangt hierover bericht in uw MijnJBZ en eventueel op papier.

Als u een dag vóór de operatie wordt opgenomen, volgt u de instructies van de verpleegafdeling over het nuchter zijn.

Fysiotherapie

U heeft voor uw opname een afspraak bij de fysiotherapeut in het ziekenhuis.

De fysiotherapeut vertelt u over het revalidatieschema, de oefeningen en het herstel na de ingreep. Er kunnen metingen gedaan worden en testen afgenomen die na de ingreep herhaald worden. Deze metingen en testen zijn bedoeld om uw revalidatieproces te monitoren. Neem sportschoenen en gemakkelijke kleding mee. U krijgt tijdens deze afspraak de informatie 'Voorste kruisbandreconstructie: oefeningen en richtlijnen (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/patienteninformatie/PMD-031>)' (foldercode: PMD-031) van de fysiotherapeut. Neem deze folder mee naar uw afspraken bij de fysiotherapeut.

Maak voor de operatie al een afspraak met een fysiotherapeut bij u in de buurt, voor de dag na de operatie. Dit is de fysiotherapeut die u verder gaat begeleiden bij het revalideren.

Stop met roken

Zeker als u geopereerd bent of moet worden, is het beter niet te roken. De ademhalingswegen van rokers zijn vaak geïrriteerd en daardoor gevoeliger voor ontstekingen. Daarnaast verdringt het koolmonoxide in de rook het zuurstof uit het bloed. Roken is slecht voor de wondgenezing en vergroot de kans op complicaties. Tenslotte kan hoesten na de operatie erg veel pijn doen.

Houdt u er ook rekening mee dat u in en om het ziekenhuis niet mag roken. Het hele gebouw, het ziekenhuisterrein en de parkeervoorzieningen zijn rookvrij.

Voor hulp bij stoppen met roken kunt u kijken op www.rookvrijookkijj.nl (<https://www.rookvrijookkijj.nl/>) of belt u naar (076) 889 51 95.

Medicijnen

Om het risico van ontstekingen zo klein mogelijk te maken, krijgt u voor de operatie eenmalig antibiotica. Verder schrijft de arts u het

middel fraxiparine voor om trombose (klontering van het bloed) te voorkomen. Dit krijgt u tijdens uw opname en enkele dagen daarna. Als u al bloedverdunders gebruikt dan moet u die tijdens het gebruik van fraxiparine stoppen.

De verpleegkundige op de afdeling laat u na de operatie weten wanneer u uw eigen bloedverdunders weer mag gebruiken. Thuis wordt bij het gebruik van bepaalde middelen de Trombosedienst ingeschakeld.

Elleboogkrukken

Op de dag van uw opname neemt u elleboogkrukken mee. U kunt deze krukken lenen of kopen bij – onder andere – de zorgwinkel in het JBZ (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/zorgwinkel-vivent-medicura>) of de Thuiszorgwinkel bij u in de buurt.

Vervoer naar huis

Wij adviseren u dringend om niet zelf auto te rijden. Regel daarom iemand die u naar huis kan brengen.

Kunt u op de vastgestelde opnamedatum niet komen?

Belt u dan zo snel mogelijk, maar uiterlijk een werkdag voor de opnamedatum, naar de polikliniek. Bent u de dagen voor de operatie erg verkouden? Moet u veel hoesten of heeft u koorts? Neemt u dan minimaal 24 uur van tevoren contact op met de polikliniek.

De behandeling

Waar meldt u zich?

U meldt zich bij de Infobalie van het ziekenhuis. De medewerker van de Infobalie wijst u verder naar de juiste afdeling.

Wat gebeurt er tijdens de behandeling?

Tijdens de operatie vervangt de orthopedisch chirurg de gescheurde voorste kruisband door een hamstringpees of knieschijfpees. Hiervoor wordt een hamstringpees (hamstring = groep spieren aan de achterzijde van het bovenbeen) of een buigpees van de knie (knieschijfpees) gebruikt. De pees komt uit uw eigen been als waar de gescheurde voorste kruisband zit. De orthopedisch chirurg bespreekt met u welke methode in uw geval de beste keus is.

Een voorste kruisbandreconstructie kan soms gecombineerd worden een meniscushechting, of een gedeeltelijke verwijdering van de gescheurde meniscus (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gescheurde-meniscus>).

De operatie duurt ongeveer anderhalf uur.

Reconstructie met hamstringpezen

Bij deze methode wordt er een nieuwe kruisband gemaakt met behulp van de pezen van uw hamstrings. De hamstrings is een groep spieren die aan de achterzijde van het bovenbeen zitten. Ieder mens heeft 3 hamstringpezen per been en kan er heel goed 2 missen. De kracht in het been neemt niet af, doordat de andere pezen hun functie overnemen.

De operatie wordt uitgevoerd als kijkoperatie (arthroscopie). De chirurg maakt kleine sneden in de knie. Hierdoor kan er met een kleine camera (arthroscop) in de knie gekeken worden en kunnen de benodigde instrumentjes worden ingebracht. De chirurg verwijdert met een speciaal instrument 2 hamstringpezen en zet deze vervolgens met speciale schroeven of pinnetjes vast op de nieuwe plaats. De schroeven of pinnetjes blijven in het lichaam aanwezig. Ze zijn gemaakt van een materiaal dat oplost in het lichaam. Ze worden dus niet meer verwijderd.

Reconstructie met knieschijfpees

Deze techniek wordt zelden gebruikt. Men noemt deze techniek ook wel 'bot-pees-bot' of 'bone tendon bone'. Er wordt gebruik gemaakt van uw knieschijfpees om een nieuwe voorste kruisband te maken. Deze kruisband wordt bevestigd in het bot van het bovenbeen (dijbeen) en het bot van het onderbeen (scheenbeen). Ook deze operatie wordt uitgevoerd als kijkoperatie (arthroscopie).

De nieuwe kruisband is dikker dan de oorspronkelijke kruisband. Het is daarom noodzakelijk de ruimte tussen de 2 kniehelften te vergroten en schoon te maken. Aan beide uiteinden van de pees laat de chirurg kleine stukjes bot zitten. Deze stukjes zijn afkomstig van het dijbeen en de knieschijf.

De chirurg boort gaatjes in de botblokjes, waarna de knieschijfpees met speciale schroeven of pinnetjes kan worden vastgezet. Deze schroeven of pinnetjes blijven in het lichaam aanwezig. Ze zijn gemaakt van een materiaal dat oplost in het lichaam. Ze worden dus niet meer verwijderd.

Na de behandeling

Pijnstilling

Als pijnstilling na de operatie mag u de eerste dagen paracetamol gebruiken. U mag maximaal 4 keer per dag 2 tabletten van 500 mg gebruiken. Het gebruik van de pijnstillers mag u zelf verminderen als u minder pijn heeft.

Terug naar de verpleegafdeling

Na de behandeling wordt u teruggebracht naar afdeling Dagbehandeling. Uw been is van bovenbeen tot voet ingepakt in een drukverband. Dit drukverband mag u 24 uur na de operatie verwijderen. U kunt dan starten met het oefenen van de knie, zoals de fysiotherapie u heeft uitgelegd.

Belangrijk:

- Als uw knie wat dikker wordt, mag u vanaf dag 3 na de operatie uw knie koelen met een coldpack. U mag dit maximaal 3 keer per dag doen, maximaal 10 minuten per keer.
- U mag geen kussen onder uw knie leggen.

Wanneer mag u naar huis?

U mag naar huis als:

- als de verdoving voldoende is uitgewerkt;
- als de verpleegkundige akkoord is;
- als de fysiotherapeut akkoord is.

Wondverzorging

De belangrijkste tips en adviezen voor de verzorging van de wond zetten wij hier voor u op een rij.

- Als de wond droog is, mag u 2 dagen na de operatie de pleister verwijderen. U hoeft geen nieuwe pleister op de wond te plakken.
- Vanaf dag 3 na de operatie mag u weer douchen. Er mag water over het litteken spoelen, maar u mag de wond nog niet echt wassen. U mag ook nog niet in bad of zwemmen.
- Gebruik rond het wondgebied geen crème of lotion.
- 2 weken na de operatie mag u het litteken wassen. Gebruik bij voorkeur uw handen en geen washandje. U wast het litteken van boven naar beneden (niet van links naar rechts).

Fysiotherapie en revalideren

De eerste maanden na de operatie krijgt u een intensief revalidatieprogramma. Het goed opvolgen van de oefeningen en adviezen van de fysiotherapeut zijn belangrijk voor een goed resultaat.

Wat zijn de risico's?

- Na de operatie hebben sommige patiënten last van een doof gevoel naast het litteken. Dit kan nog langere tijd opspelen. Daarnaast kan het litteken gevoelig zijn bij knielen.
- Soms ontstaat er tijdens de revalidatie pijn in de knieschijf door relatieve overbelasting. Dit is met fysiotherapie en vermindering van de belasting meestal goed te verhelpen. Af en toe wordt de knie stijf en kan niet goed gebogen of gestrekt worden. Soms moet er met een kijkoperatie littekenweefsel worden verwijderd.
- Bij een nieuwe voorste kruisband operatie kunnen algemene complicaties kunnen optreden zoals wondinfectie en trombose. De kans hierop blijkt erg klein.

Thuis

Herstel thuis

- De eerste 2 weken na de operatie staan vooral in het teken van wondgenezing.
- Het duurt ongeveer 6 weken voordat de nieuwe voorste kruisband is vastgegroeid in het bot.
- Vanaf 6 groeien er bloedvaatjes in de nieuwe voorste kruisband. Zo wordt de getransplanteerde pees omgezet in levend peesweefsel. Tot de tijd dat de bloedvaatjes zijn ingegroeid, wordt de voorste kruisband niet gevoed en neemt de treksterkte af. Dit heeft gevolgen voor de belastbaarheid van de knie. Het is erg belangrijk dat u de instructies van de fysiotherapeut over het gebruik van de knie goed opvolgt.

Wanneer neemt u contact op?

Neemt contact op met het ziekenhuis of uw huisarts als:

- de wond gaat lekken;
- de knie dik of rood wordt en meer pijn gaat doen;
- de kuit dik of rood wordt;
- u zich ziek gaat voelen en koorts krijgt.

Wat doet u bij problemen thuis?

Krijgt u vóór uw controleafspraak meer pijn of blijft u pijn houden? Of zijn er andere problemen die te maken hebben met de operatie? Dan belt u het ziekenhuis.

- De eerste 24 uur na ontslag belt u tijdens kantooruren naar de polikliniek Orthopedie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/orthopedie>), telefoonnummer (073) 553 60 50. In dringende gevallen buiten kantooruren belt u naar de verpleegafdeling Orthopedie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/verpleegafdeling-orthopedie-a8-zuid>), telefoonnummer (073) 553 25 21.
- Zijn er problemen ná de eerste 24 uur thuis? Dan kunt u bellen naar (073) 553 67 86. Afhankelijk van het tijdstip komt u via dit telefoonnummer in contact met de polikliniek Orthopedie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/orthopedie>) tijdens kantooruren) of met de afdeling Spoedeisende Hulp (buiten kantooruren).

Bij vragen of problemen ná uw eerste controleafspraak belt u uw huisarts.

Heeft u geen controleafspraak in het ziekenhuis? Dan belt u met het ziekenhuis bij problemen in de eerste 10 dagen na de operatie. Ná 10 dagen belt u met uw huisarts.

Controle

Na 8 weken heeft u een afspraak op de polikliniek Orthopedie voor controle. Voor deze afspraak wordt er een röntgenfoto gemaakt van uw knie. Uw orthopedisch chirurg bespreekt met u hoe de revalidatie bij de fysiotherapeut verloopt. Ook controleert hij de wondjes en de beweeglijkheid en stabiliteit van uw knie.

Vragen

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, dan kunt u bellen naar de polikliniek Orthopedie. Zij zijn bereikbaar van maandag t/m vrijdag 8.30 - 17.00 uur op nummer (073) 553 60 50.

Praktische tips

Wat neemt u mee bij een (dag)opname?

Als u voor een (dag)opname naar het ziekenhuis komt, neem dan uw geldig identiteitsbewijs mee. En ook de medicijnen die u thuis gebruikt. Lees goed de folder 'Voorbereiding op een (dag)opname (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/naar-het-ziekenhuis/voorbereiding-op-een-dagopname-in-het-ziekenhuis>)'. Hierin staat een lijstje van zaken die u moet meenemen bij een (dag)opname.

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak>). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Bekijk uw zorgverzekering

Het is uw eigen verantwoordelijkheid na te gaan of u verzekerd bent voor de zorg waarvoor u naar het Jeroen Bosch Ziekenhuis komt. Bekijk van tevoren uw polisvoorwaarden of informeer bij uw zorgverzekeraar (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/kosten-en-zorgverzekering>).

MijnJBZ

Via MijnJBZ (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Zie ook: Wat kan ik in MijnJBZ zien? (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/wat-kan-ik-in-mijnjbz-zien>)

Betrokken afdelingen

Orthopedie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/orthopedie>)

