

Achterste kruisband reconstructie



Er is afgesproken dat u binnenkort een operatie aan de knie krijgt. Deze operatie vindt plaats in dagbehandeling. In deze folder leest u hier meer over. Hij bestaat uit twee gedeelten, namelijk: (1) algemene informatie over de operatie en (2) de gang van zaken vóór en tijdens de opname in het ziekenhuis en specifieke informatie over de nazorg voor als u weer thuis bent. Wilt u deze folder bij uw opname in het ziekenhuis meenemen?

Wij hopen dat u zich snel op uw gemak voelt bij ons.

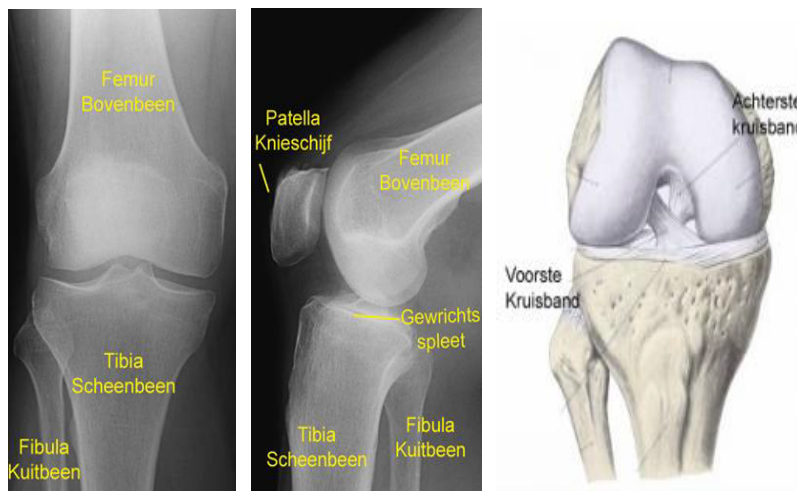
De knie

De achterste kruisband ligt centraal in de knie. Hij komt van de achterzijde van het onderbeen naar de voorzijde van het bovenbeen. De kruisband verhindert dat de knie naar achteren schiet. Sportactiviteiten en ongelukken veroorzaken soms letsel aan deze kruisband. Bij een klap voor op de knie of het onderbeen kan deze scheuren.

Symptomen

- pijn, vaak door de hevige zwelling/bloeding in de knie;
- doorzakken van de knie bij het steunen;
- het niet meer volledig kunnen buigen of strekken van de knie.

In acute gevallen is er meestal een uitgesproken zwelling van de knie. Veel bloed kan dan namelijk het gewricht opvullen. Deze zwelling treedt snel op, meestal binnen twee uur na het ongeval. Als de zwelling pas de volgende dag optreedt, is het meestal een ontstekingsreactie en dus niet door bloeding van een gescheurde structuur.



Hoe stellen we kruisbandletsel vast?

- Allereerst inventariseren we uw klachten tijdens een vraaggesprek.
- Vervolgens krijgt u grondig klinisch onderzoek, zodat we kunnen vaststellen of nog andere onderdelen in de knie geraakt zijn zoals de meniscus of een andere gewrichtsband.
- Meestal maken we tijdens uw eerste bezoek ook röntgenfoto's en vaak een MRI-scan als aanvullend onderzoek.

De behandeling

- Als u slotklachten heeft aan de knie, dan verrichten we een kijkoperatie om die klachten te verhelpen.
- Vervanging van de kruisband doen we pas als de knie weer rustig is en de zwelling voor het grootste deel verdwenen. We opereren niet eerder, omdat de knie anders een permanente stijfheid kan ontwikkelen.

De niet-chirurgische behandeling

Via deze behandeling gaan we de zwelling van de knie en de pijn verminderen. U krijgt meestal een brace. Ook rust en ontstekingsremmende en/of pijnstillende medicijnen kunnen onderdeel zijn van de behandeling. Soms kunt u voor een paar dagen alleen met krukken lopen en kunt u de knie niet belasten. Na het verdwijnen van de meeste pijn starten we met fysiotherapie en mag u de knie voorzichtig steeds meer gebruiken. Nadat de beweeglijkheid van de knie is verbeterd, gaat u starten met spierversterkende oefeningen van de quadriceps en de hamstrings. Dit gebeurt onder begeleiding van een fysiotherapeut. Als de spieren in het been niet sterk genoeg zijn, kan het nodig zijn dat u een kniebrace draagt. Deze brace wordt voor u op maat gemaakt om uw knie stabiel te houden, in afwezigheid van een normaal functionerende kruisband.

De chirurgische behandeling: vervanging van de kruisband

Heeft de niet-chirurgische behandeling onvoldoende stabiliteit geboden, dan komt u in aanmerking voor een chirurgische behandeling. We gaan dan uw achterste kruisband vervangen. We herstellen de stabiliteit zodat uw kniegewricht weer normaal kan functioneren. Ook verminderen we het risico op schade aan de meniscus in de toekomst (veroorzaakt door het vaak zwikken van de knie). Na de operatie en de revalidatie voelt uw knie steviger aan en is het doorzakken met draaibewegingen bij de meeste patiënten geheel verdwenen. Ook kunt u in overleg met uw chirurg uw normale en sportactiviteiten weer oppakken. Uw knie heeft in principe opnieuw een normale stabiliteit. Er is echter wel een kleine kans op een nieuwe scheur. Voordat u geopereerd wordt, moet uw kniegewricht weer een normale soepelheid en beweeglijkheid hebben. Ook moet u geen pijn hebben. Dit is zeer belangrijk voor een vlotte revalidatie van de ingreep.

Vorbereidend onderzoek (preoperatieve screening)

Nadat u, in samenspraak met uw behandelend arts, heeft besloten om u aan uw knie te laten opereren, krijgt u eerst een gesprek met de anesthesist. De anesthesist bepaalt of er aanvullend onderzoek nodig is (afhankelijk van uw leeftijd en gezondheidstoestand), bijvoorbeeld:

- bloed- en urineonderzoek;
- ECG;
- Eventueel verder onderzoek bij de internist, cardioloog of andere specialist.

Na deze onderzoeken kunt u een oproep voor opname verwachten.

Daarnaast bespreken we met u de wijze van verdoving en pijnbestrijding (ruggenprik of algehele verdoving). U ontvangt de folder *'Pre-operatieve screening en anesthesie'*, zodat u de informatie kunt nalezen. U krijgt de gelegenheid om al uw vragen te stellen. Na deze onderzoeken en gesprekken, krijgt u een oproep voor opname. We streven ernaar om u binnen 4 tot 6 weken nadat u bij de orthopeed bent geweest, te opereren.

Vorbereiding thuis

Aangezien u na de operatie minder mobiel bent, raden wij u aan iemand te vragen die u tijdelijk kan helpen bij de (zware) huishoudelijke taken, het doen van boodschappen en/of lichamelijke verzorging. Heeft u deze hulp niet in de buurt, dan kunt u voor opname aan een thuiszorgorganisatie vragen of zij u hierin kunnen ondersteunen. Als dit het geval is, geef dan bij opname door dat u thuiszorg heeft geregeld en via welke organisatie. Het is ook handig om alvast krukken te regelen en deze mee te nemen, zodat de krukken in het ziekenhuis op de juiste hoogte gesteld kunnen worden. De krukken kunt u lenen bij een thuiszorgwinkel.

Uw ziekenhuisopname

Dag van operatie

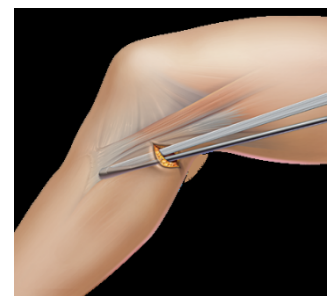
U wordt de dag van de operatie 'nuchter' opgenomen. Zie voor meer informatie over 'nuchter zijn' (niet eten en drinken vanaf een bepaalde tijd) de folder 'Pre-operatieve screening en anesthesie'. Een slokje water om de medicijnen mee in te nemen is toegestaan.

Het is van belang dat u kleding meeneemt die u na de operatie makkelijk aan en uit krijgt. Vooral een wijde broek die gemakkelijk over de knie gaat. Gebruik na het douchen thuis geen bodylotion, dagcrème of make-up en verwijder eventuele nagellak.

'Wij vinden persoonlijke zorg erg belangrijk. De verpleegkundige die voor u zorgt, is voor u het eerste aanspreekpunt tijdens uw verblijf. Onze medewerkers werken in wisseldiensten. Als u langer dan een paar uur bij ons verblijft, kan het zijn dat u een nieuw gezicht ziet. Wij zorgen voor een goede overdracht. Uw nieuwe verpleegkundige komt zich aan u voorstellen, zodat u weet wie hij of zij is.'

Operatie

In het Orthopedisch Centrum maken we gebruik van de nieuwste methodes van achterste kruisbandchirurgie. Hierbij gebruiken we één van de hamstrings of een stuk van de quadriceps. En deze pees wordt via een kijkoperatie in de knie gezet. Vrijwel de gehele procedure verloopt via een kijkoperatie vandaar de naam: All inside methode.



Een donorpees (een van de hamstrings) wordt in de knieholte met een mini sneetje uitgenomen. U kunt deze pees prima missen. Vervolgens maken we twee tunneltjes in de knie: één in het onderbeen en één in het bovenbeen. Dit gebeurt allemaal door 2 kleine incisie van ongeveer 1 cm. De pees wordt in deze twee tunnels getrokken en vervolgens in het bovenbeen en in het onderbeen vastgemaakt met een klein titanium dopje (button), die mag blijven zitten. Deze methode heeft als voordeel dat er geen litteken aan de voorkant zit en dat de tunnels niet door het hele bot gaan. Hierdoor komt de



nieuwe kruisband stevig in het bot te zitten. Verder kan met deze methode de nieuwe kruisband precies op de anatomische (oorspronkelijke) plaats gezet worden.

Na de operatie

Na de operatie krijgt u vocht toegediend via een infuus en wordt u naar de uitslaapkamer (recovery) gebracht. Daar blijft u totdat uw bloeddruk stabiel is, de pijn onder controle en de wond goed is. Hoe lang u op de uitslaapkamer blijft, is van tevoren niet te zeggen. Het kan dus enkele uren in beslag nemen. Wanneer de anesthesioloog toestemming geeft dat u weer terug mag naar de afdeling, komt de verpleegkundige u ophalen. Zodra u terugbent op de verpleegafdeling, belt de verpleegkundige uw contactpersoon. Op de afdeling wordt uw bloeddruk, hartslag en wond gecontroleerd. Ook vraagt de verpleegkundige naar uw pijnbeleving. Heeft u pijn? Geef het dan aan zodat u gerichte pijnstilling kan krijgen.

Medicijnen

Door de operatie kan de knie pijnlijk en gezwollen zijn. U krijgt na de operatie 3 tot 4 keer per dag medicatie tegen de pijn. Neem deze in zodra u deze krijgt, zodat u een 'spiegel' opbouwt in het bloed. Zo nodig krijgt u van de verpleegkundige de medicatie die u al voor de opname gebruikte. Neem nooit uw eigen medicijnen in zonder dit eerst te overleggen met de verpleegkundige.

Na de operatie krijgt u injecties ter voorkoming van trombose. De eerste injectie spuit u de volgende ochtend na de operatie. Daarna moet u deze injecties nog 2 weken thuis zelf prikken. Dit leren wij u tijdens de ziekenhuisopname.

Fysiotherapie

Enkele uren na de operatie komt de fysiotherapeut bij u aan bed om met u te oefenen. Het accent ligt op strekken en buigen van de knie tot maximaal 90 graden. U krijgt een brace ter bescherming van de nieuwe kruisband. Deze moet u 6 weken dragen. U leert lopen met krukken waarbij u volledig op het been mag staan. Het traplopen wordt ook geoefend.

Complicaties

Gelukkig treden na een achterste kruisband operatie zelden complicaties op. Er zijn echter altijd risico's verbonden aan een operatieve behandeling. Dit gaat om algemene complicaties en complicaties die specifiek bij deze operatie horen.

Algemene complicaties bij een operatie:

- nabloeding in het operatiegebied;
- wondinfectie in het operatiegebied. Dit is een vervelende complicatie, de kans hierop is echter erg klein;
- trombose en longembolie. In het ziekenhuis en 2 weken daarna krijgt u injecties ter voorkoming van trombose.

Specifieke complicaties

- onvoldoende strekken van de knie. De band wordt tijdens de operatie zo aangespannen dat er in principe een volledige strekking mogelijk is;

- tekort aan buigen. Dit kan door een moeizaam opstarten van de revalidatie (bijvoorbeeld door teveel pijn, te veel zwelling). Intensieve fysiotherapie is dan meestal voldoende.

Ontslag

De dag van de operatie mag u meestal weer naar huis. U krijgt een checklist mee waarop staat waar u rekening mee moet houden en ook met telefoonnummers naar wie u kunt bellen als er complicaties optreden.

Twee weken na de operatie verwijderd de verpleegkundige op de polikliniek Orthopedie de hechtingen. U krijgt hiervoor een afspraak mee. Ook krijgt u een verwijzing mee voor fysiotherapie. U moet zelf een afspraak te maken bij een door u uitgezochte fysiotherapeut. U komt 3 maanden na de operatie terug bij de orthopeed voor controle. U krijgt een brace mee, die u 6 weken continu moet dragen. U krijgt van de verpleegkundige een tubigrip (= kous) mee, die u 24 uur na de operatie om de knie mag dragen nadat het drukverband er af is.

Gemiddeld beoordelen patiënten de ervaring met de Orthopedie met een 9,1. Reden voor dit hoge cijfer zijn onder andere: oprechte aandacht voor mij, zaken zijn goed geregeld en de grote betrokkenheid van het personeel.

Weer thuis

De eerste tijd na de operatie voelt uw knie en het gebied rondom de wond dik en warm aan. Dit wordt geleidelijk minder. Ook heeft u mogelijk bloeditstoringen bij de wond, maar deze verdwijnen vanzelf.

Richtlijnen na de operatie

- Als de wond nog lekt, doet u er 1 keer per dag verband omheen, zo nodig vaker.
- Als de wond droog is, hoeft er geen verband meer op.
- Gebruik bij pijn Paracetamol, maximaal 2 tabletten van 500 mg per 6 uur. Dit is verkrijgbaar bij de drogist of apotheek. Ook kunt u zo nodig extra pijnstilling innemen die voorgeschreven is.
- De tubigrip mag u 's nachts afdoen.
- U mag douchen.
- Wanneer de knie dikker wordt, leg het been dan hoog.

Orthopedisch chirurgen



C. Behrens



D. ter Keurs



K. de Kroon

Vragen?

Heeft u tot slot nog vragen, stel deze dan gerust. Wij beantwoorden deze graag. Mocht u bij thuiskomst nog vragen hebben, dan kunt u altijd naar onze afdeling bellen.

We willen onze zorg steeds verder verbeteren. U kunt ons hierbij helpen. Wilt u de vragenlijst, die u voor uw ontslag uit het ziekenhuis krijgt, invullen? Zo laat u ons weten wat uw ervaringen zijn gedurende uw verblijf in ons ziekenhuis.

Contact

Heeft u vragen dan kunt u maandag t/m vrijdag van 08.30 – 16.30 uur contact opnemen met de poli Orthopedie:

- Gelre Apeldoorn: 088 - 105 3368
- Gelre Zutphen: 088 - 105 3369

Wij wensen u een goed en voorspoedig herstel!