

Voorste kruisbandrevalidatie

In deze folder vindt u aanvullende adviezen en oefeningen, als aanvulling op de informatie over de operatie die u al heeft ontvangen.

De fysiotherapeut bespreekt uw programma met u op maat, maar als richtlijn geldt:

- Oefen gespreid over de dag. Liever vaker kort oefenen dan éénmalig langdurig. Het bewegen en oefenen gaat op geleide van de pijn die u voelt.
- U mag tijdens het oefenen trek of rek voelen rondom de knie (bewegen mag gevoelig zijn, maar de pijn moet afnemen als u stopt met bewegen). De knie kan de eerste weken gezwollen zijn en daardoor stijf aanvoelen. Om deze reden is het belangrijk met regelmaat te blijven bewegen en de oefeningen die de fysiotherapeut met u doorneemt zijn hier ook voor bedoeld.
- Als na het oefenen de pijn toeneemt, is het verstandig de oefenfrequentie of intensiteit te verlagen. (Bewegen mag gevoelig zijn, maar de pijn moet afnemen als u stopt met bewegen. Dat wil zeggen dat de pijn na het lopen of oefenen niet langer dan 1 uur mag aanhouden.).
- Na een voorste kruisbandreconstructie mag u over het algemeen direct volledig belast lopen, op geleide van pijn. (Als het beleid hiervan afwijkt hoort u dit van de orthopeed en de fysiotherapeut. De orthopeed heeft dan waarschijnlijk, naast de voorste kruisbandreconstructie, ook de meniscus geopereerd).

Oefeningen

- De eerste 24 uur na de operatie draagt je een drukverband, ook dan al mag je oefenen;
- Het is belangrijk dat de knie na de operatie volledig kan strekken. Besteed hier extra aandacht aan als dit niet lukt of stijf voelt (oefening 2). Dit mag pijnlijk zijn in de knie tijdens het oefenen en meestal zakt de pijn juist door vaker te oefenen.
- Als na het oefenen de pijn toeneemt, kunt u eventueel een ice-packing op de knie leggen.

Oefening 1

- Zithouding of lighouding
- Beweeg de voeten volledig op en neer



Oefening 2

- Lighouding
- Leg je been gestrekt neer en druk jouw knieholte in de matras, zodat jouw bovenbeenspieren aan spannen. 5 seconden vast houden.



Oefening 3

- Lighouding
- Trek jouw knie rustig op in de richting van de borst, schuif met jouw voet over het bed.



Oefening 4

- Zithouding
- Ga goed achter in de stoel zitten. Plaats jouw goede been onder het geopereerde been.
- Gebruik op deze manier jouw goede been om het geopereerde been te strekken.



Oefening 5

- Zithouding
- Zet jouw voeten op een handdoekje.
- Schuif de voet van het geopereerde been naar voren en naar achteren, zolang de pijn acceptabel is.
- In de eerste fase kan je ook proberen om 2 voeten tegelijk op de handdoek te zetten zodat het goede been een beetje mee kan helpen.



Trap op

1. Steun met één hand aan de leuning en met de andere hand op de kruk.
2. Plaats het niet-geopereerde been eerst een trede omhoog.
3. Zet af met de kruk en plaats vervolgens het geopereerde been en de kruk bij.

Trap af

1. Plaats de kruk een trede naar beneden.
2. Laat dit direct volgen door het geopereerde been.
3. Plaats het niet-geopereerde been bij.

Virtual Fracture Care App mobiliseren met krukken



Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء، إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

588116012026