

Tussen de twaalfde en zestiende week moet u er rekening mee houden dat de trekkracht van de nieuwe voorste kruisband het zwakst is. In deze periode worden zware rotatiemomenten of explosieve trainingen vermeden.

Week 16 t/m 26

De revalidatie duurt voor niet-sporters ongeveer zes maanden. Voor sporters met aanvullende sport-specifieke doelstellingen vaak negen maanden. Tussen week 22 en 26 week is de eindtest. Uit deze tweede test zal blijken in hoeverre uw doelstellingen behaald zijn en of het al mogelijk is terug te keren naar uw eigen sportsituatie. Mocht u nu nog (sport) specifieke doelen hebben die niet zijn behaald, dan kan na week 26 de revalidatie verlengd worden



info@arcusfysiotherapie.nl
www.arcusfysiotherapie.nl

Tot slot de voorwaarden voor een succesvolle en prettige revalidatie nog even op een rijtje:

1. Neem de tijd voor uw herstel. Een goede verhouding tussen arbeid en rust is één van de belangrijkste voorwaarden voor een goed herstel. In de eerste week kan uw knie nog maar weinig belasting aan. Een overbelaste knie is pijnlijk en vertraagt het herstel.
2. Maak genoeg tijd vrij voor de revalidatie. De revalidatie neemt twee- tot driemaal per week ongeveer 60 minuten in beslag.
3. Overleg met het thuisfront. Bespreek de tijd en de inspanning die het gaat kosten.
4. Zorg voor hulp in huis. Heeft u kleine kinderen, of bent u alleenwonend dan is het aan te raden hulp te regelen in de eerste zes weken.
5. Stem uw werk af en zorg voor een goed werkhervattingschema.
6. Check de vergoeding van uw Zorgverzekering. Vraag hierna bij uw zorgverzekeraar.



Arcus Fysiotherapie
Paulus Potterstraat 42
7204 CV Zutphen
0575-517677



Revalidatie na voorste kruisband reconstructie



Voorste kruisband reconstructie

Deze folder geeft u informatie over de training voorafgaand aan, en de revalidatie ná een voorste kruisbandreconstructie van de knie. Dit wordt de preoperatieve fase en postoperatieve fase genoemd.

De revalidatie bij Arcus Fysiotherapie is gestoeld op de laatste wetenschappelijke inzichten. Zij is persoonlijk op u afgestemd en wordt gegeven door fysiotherapeuten met veel ervaring in het revalideren van patiënten met voorste kruisbandreconstructies.

Het revalidatieprogramma zal gemiddeld zes tot negen maanden duren. Het is raadzaam om bij uw zorgverzekeraar te informeren of u alle onderstaande behandelingen vergoed zult krijgen.



De pre operatieve fase

Informatie en instructie

Het is belangrijk dat u, voordat u geopereerd wordt, een kennismakingsgesprek hebt met uw fysiotherapeut. Een optimale behandeling begint met goede voorlichting over de operatie, de revalidatieduur en de intensiteit van de revalidatie. Ook het bespreken van wederzijdse verwachtingen en het afstemmen van postoperatieve doelen komen dan aan de orde.

Dit neemt een tot twee behandelingen in beslag. Tijdens de daaropvolgende behandeling oefent u samen met de therapeut het lopen met krukken. Ook neemt u de oefeningen door die u de eerste dagen na de operatie moet doen.

Training

Het is wenselijk om zes weken voorafgaand aan de operatie bepaalde oefeningen te doen. Dit vergroot de actieve stabiliteit in uw knie en zorgt normaliter voor pijnafname. Ook zorgt het voor mobiliteitsverbetering (uw knie kan beter buigen en strekken) en vermindering van zwelling.

Wat moet u regelen?

Bij de thuiszorgwinkel kunt u elleboogkrukken en een hometrainer lenen.

Het is raadzaam een gesprek met uw werkgever en uw bedrijfsarts te hebben over het verloop van uw werkhervatting (en hiervoor een schema op te stellen). U kunt dan aangeven dat u voldoende tijd vrij dient te maken voor de revalidatie. Hier staat zes tot negen maanden voor, twee- tot driemaal per week.

Omdat u de eerste vier tot vijf weken niet kunt autorijden dient u vervoer van en naar de praktijk te regelen.

Indien van toepassing dient u hulp in huis te organiseren voor de eerste weken.

De post operatieve fase

Week 1 (dag 1 t/m 7)

De fysiotherapeut komt bij u aan huis. U krijgt advies over het omgaan met de pijn en uw activiteiten in en om huis. De oefeningen worden nog eens met u doorgenomen en we controleren het lopen met de krukken. Het is belangrijk dat de knie in deze fase genoeg rust krijgt. Uw knie heeft dit nodig om te herstellen van de operatie.

Week 2 t/m 8

Na de eerste week is het belangrijk dat u tweemaal per week naar de praktijk komt voor fysiotherapie. U kunt dan nog niet autorijden.

Heeft u een goed symmetrisch looppatroon, dan kunt na vier tot tien dagen het gebruik van krukken afbouwen.

De adviezen hierover verschillen per ziekenhuis. Vraag er naar bij uw fysiotherapeut.

Heeft u een zittend beroep, dan is het mogelijk uw werkzaamheden vanaf vier tot zes weken weer te hervatten. Bij fysiek zwaarder werk (tillen, staan en lopen) zal dat langer duren.

Vanaf week vier kunt u in de meeste gevallen weer autorijden en vanaf week zes weer buiten fietsen.

Week 9 t/m 15

Nu start de intensieve revalidatie die is gericht op herstel van spierkracht en van de functie van de knie. U werkt tevens aan uw conditie. Vanaf week twaalf betekent dit drie behandelingen per week. Twee krachttrainingen en één functionele training.

Vanaf week dertien kunt u, na overleg met uw therapeut, starten met buiten hardlopen.

In week vijftien vindt het eerste test- en meetmoment plaats. Hierbij wordt de functie van uw geopereerde been in vergelijking met uw niet geopereerde been in kaart gebracht.

