

Revalidatie protocol

Voorste kruisband reconstructie



Contactgegevens:

Bergmanclinics Bewegen Breda

Takkebijsters 5A

4817 BL Breda

t: 088 9000 500

Email algemeen : bewegen.breda@bergmanclinics.nl

Email fysiotherapie: fysio.bbr@bergmanclinics.nl

Email verpleegkundige: verpleegkundigspreekuur.bbr@bergmanclinics.nl

Fysiotherapie

Advies voor de operatie: oefen alvast eens thuis

Starten met fysiotherapie

Zorg ervoor dat u binnen 3 dagen na de operatie met fysiotherapie start. De fysiotherapeut van Bergman Clinics Bewegen Breda zorgt ervoor dat u alle documenten ontvangt die nodig zijn voor passend vervolg bij de door u gekozen fysiotherapeut. Het gaat om de volgende documenten:

- Operatieverslag.
- Verwijsbrief fysiotherapie.

Belasten/koelen /pijn

Na de operatie mag u de knie belasten voor zover mogelijk is. Wel dient u het been zoveel mogelijk gestrekt te houden wanneer u zit of ligt. Dit is om een bewegingsbeperking te voorkomen. Bij pijn en zwelling koelen met cold-packs (met tussenlaag) en uw been hoog leggen. Hou er rekening mee dat de pijn de eerste 4 à 5 dagen behoorlijk heftig kan zijn.

De eerste twee weken moet u rustig aan doen. U mag lopen en uw been belasten met ondersteuning van twee krukken. Belangrijk daarbij is dat u een normale afwikkeling van de voet maakt, zodat u uw been leert strekken, de kuitspieren weer actief worden en de circulatie verbetert. **U mag absoluut geen draaibeweging maken met uw knie.** Na ongeveer 4 tot 6 weken kunt u zonder krukken lopen.

Traplopen

Houd bij het traplopen het geopereerde been altijd gestrekt. Pak met één hand de leuning vast en in de andere een kruk om op te steunen. De andere kruk houdt u vast met de vingers van de hand die op de kruk steunt.

Trap op: eerst het niet-geopereerde been, daarna het geopereerde been bij zetten

Trap af: eerst het geopereerde been en de kruk neer zetten en dan het niet-geopereerde been bijzetten.

Oefeningen

Na de operatie kunt u een aantal oefeningen doen, om de beweeglijkheid en de bloedcirculatie te verbeteren. Toch ligt de nadruk nog op rustig aan doen, u hoeft niet te forceren. Na ongeveer twee weken kunt u uw been 90 graden buigen en volledig strekken.

De volgende oefeningen kunt u zittend uitvoeren:

- Op en neer bewegen van de tenen en de voeten
- uw knie buigen waarbij u de voet over de grond naar u toe trekt.
- Knieholte in ondergrond drukken, door de bovenbenen aan te spannen
- Gestrekt het hele been heffen.

Oefeningen vanuit de enkel

U maakt draaiende bewegingen vanuit de enkel. U trekt uw tenen naar uw neus op en vervolgens duwt u uw tenen weer naar beneden (alsof u het gaspedaal intrapt).

Alle bovenstaande oefeningen mag u 10 tot 15 maal herhalen, twee keer in de ochtend en middag en een keer in de avond

Fysiotherapie en revalidatie thuis

U krijgt een revalidatieprotocol mee naar huis. Hier staat alles in over uw behandelingschema. Mochten er nog vragen zijn is een intercollegiaal overleg altijd mogelijk.

Uw vragen / aantekeningen
