# Kinderfysiotherapie na een voorste kruisband operatie

**Als je een voorste kruisband operatie moet ondergaan, krijg je tijdens de opname in het ziekenhuis (kinder-)fysiotherapie. Na de operatie kan je het geopereerde been minder goed bewegen. Daarnaast mag je sommige bewegingen na de operatie niet maken en heb je krukken nodig om weer te kunnen gaan lopen. De (kinder-) fysiotherapeut helpt je hierbij.**

**In deze folder wordt beschreven hoe je na de operatie kunt gaan lopen en welke oefeningen je na de operatie kunt doen. Ook wordt er informatie gegeven over het vervolgtraject bij een fysiotherapeut in een particuliere praktijk.**

## Lopen zitten, staan en traplopen

Om na de operatie te kunnen lopen heb je krukken nodig. Deze kun je huren via een thuiszorgorganisatie of zelf kopen. Het is handig dat je daarbij je lengte doorgeeft zodat ze kunnen bepalen welke krukken voor jou geschikt zijn. Soms kan je ze ook lenen van bekenden. Kijk dan altijd of de doppen aan de onderzijde van de krukken niet zijn afgesleten, waardoor je krukken kunnen wegglijden tijdens het lopen. Je kunt nieuwe doppen kopen bij een thuiszorgorganisatie.

De hoogte van je krukken is te bepalen door rechtop te gaan staan en je armen ontspannen naar beneden te laten hangen. De handvaten van de krukken moeten dan op polshoogte worden afgesteld. Het bovenste deel van je kruk moet net onder je ellenbooggewricht komen.

Zodra je conditie het toelaat wordt samen met de verpleegkundige of de kinderfysiotherapeut het zitten op de bedrand geoefend. Je been zit hierbij nog in een drukverband en moet je nog gestrekt houden. Je leert hoe je dat het best kunt doen en hoe je kunt gaan staan. Daarna ga je leren lopen met de krukken.

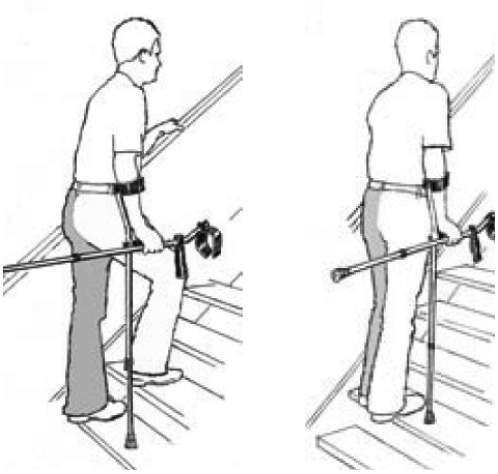
Na een voorste kruisband reconstructie mag je gaan lopen met een “3 punts-gang”. Je zet je krukken tegelijk even ver vooruit, plaatst je geopereerde been tussen de krukken, neemt steun op de krukken en maakt met je gezonde been een stap vooruit. Probeer bij het lopen de lengte van je stappen gelijk te houden en als de voet van je geopereerde been op de grond staat je knie de strekken (standfase).

*De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.*

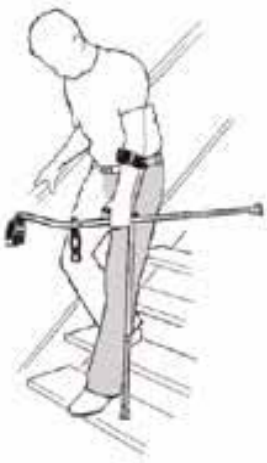
Als je je been naar voren plaatst mag je, nadat het drukverband verwijderd is, je knie buigen. Bekijk de video: Oefening afstellen en lopen op twee krukken.

Je kunt na de operatie een trap op- en aflopen door gebruik te maken van een stevige leuning aan je ene zijde en een kruk aan je andere zijde. Hierbij neem je je andere kruk dwars in je hand bij de kruk waarop je gaat steunen.

Neem bij trap op lopen steun op je kruk en de stevige trapleuning, plaats je goede been omhoog en sluit aan met je geopereerde been en de kruk (afbeelding 1).



Afbeelding 1: Trap op



Afbeelding 2: Trap af

Neem bij het trap af lopen steun op de stevige leuning en plaats je kruk één trede lager. De knie van je goede been buigt. Plaats terwijl je steun neemt op de kruk en de leuning je geopereerde been omlaag (knie gestrekt) en sluit aan met je goede been (afbeelding 2).

## Adviezen na de operatie

Je mag na een voorste kruisband operatie je been gaan belasten op geleide van pijnklachten en zwelling tot maximaal 50% (dat is de helft van je lichaamsgewicht). Net na de operatie heb je door de verdoving nog geen goede controle over je been. Belangrijk is dat je dan goed steun neemt op je krukken. Er wordt daarom ook geadviseerd zittend te plassen.

Daarnaast is het advies om 3 keer per dag (bijvoorbeeld na het oefenen) je knie te koelen met behulp van een cold-pack. Breng deze niet direct aan op je huid maar verpak deze in een washandje of theedoek.

Direct na de operatie heb je een drukverband om je knie. Je krijgt van de verpleging een tubigrip mee naar huis. Zij leggen uit hoe je die de dag na de operatie kunt gaan gebruiken.

## Oefenen na de operatie

Het is goed om zo snel mogelijk na de operatie te gaan bewegen. Bewegen verbetert de doorbloeding en stimuleert zo de genezing. Ook verminderd regelmatig bewegen pijnklachten. De kinderfysiotherapeut neemt de oefeningen met je door. Er wordt geadviseerd deze iedere 1 á 2 uur 10 maal uit te voeren. In bijlage 1 vind je een beschrijving van de oefeningen.

## Naar huis – en dan?

Na ontslag is het goed ze snel mogelijk te starten met fysiotherapie in je eigen woonomgeving. Je kunt je hiervoor zelf een afspraak maken bij een (sport) fysiotherapeut bij jou in de buurt. De orthopeed zal hiervoor een verwijzing fysiotherapie meegeven als je met ontslag gaat.

Je mag in de eerste weken onder leiding van de fysiotherapeut de belasting van je been opvoeren tot 100%. Belangrijk hierbij is dat je tijdens het lopen als je voet op de grond staat (standfase) je knie strekt. Bij toenemende pijnklachten of zwelling kun je rust nemen en koelen.

De fysiotherapeut kan informatie over je revalidatie vinden op de volgende site:

- Richtlijnen: revalidatie na voorste kruisband operatie
- Werkformulier: revalidatie na voorste kruisband operatie
- Wetenschappelijke onderbouwing - Revalidatie na voorste kruisband operatie

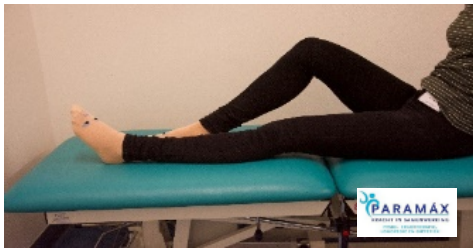
Voor eventuele vragen kun je contact opnemen met:
Afdeling (kinder-)orthopedie Máxima MC via (040) 888 8270 of via kinderorthopedie@mmc.nl.

## Bijlage 1: de oefeningen

Voer de oefeningen ieder 1 á 2 uur 10 maal tenzij de kinderfysiotherapeut anders heeft aangegeven.

In ruglig of halfzittend in bed:

- Wiebelen met de tenen;
- De voeten optrekken (gas geven en zo ver mogelijk omhoog);
- Rondjes draaien met de voeten;
- De bovenbeenspieren aanspannen (door de knie strekken en de knieschijf op te trekken).

De dag na de dag van je operatie mag je ook onderstaande oefeningen 3x per dag gaan doen.

- Heel slide oefeningen. Dat wil zeggen: de knie die geopereerd is, buigen (met de hak over de onderlaag van het bed, bij voorkeur met sokken aan);
- Je been gestrekt zijwaarts en weer terug te bewegen. (de voet moet naar boven blijven wijzen);
- In zit je been gestrekt een klein stukje omhoog tillen.