

Voorste kruisbandreconstructie



Adviezen voor thuis

Wat krijgt u mee naar huis?

- Een recept voor pijnstilling.
- Een verwijzing voor fysiotherapie thuis.
- Een controleafspraak voor ongeveer 6 weken na de operatie bij uw behandelend arts.
- De brief voor de huisarts wordt digitaal verstuurd.

Afspraak polikliniek:.....

Dr.....

Adviezen voor thuis

- Na het douchen de wond droogdeppen. U mag de eerste week niet baden en zwemmen. Droog houden van de wond zorgt voor een goede wondgenezing. Gebruik daarom ook geen afsluitende pleister op de wondjes.
- Bij een warme, gezwollen knie, kunt u gebruik maken van coldpacks (verkrijgbaar bij de drogist). Daarnaast is het belangrijk om het been omhoog te leggen. Koel de wond niet langer dan 15 minuten, maximaal drie keer per dag.
- De hechtingen die in de wond zitten zijn oplosbaar. Het duurt ongeveer 6 weken voordat deze hechtingen verdwenen zijn.
- De tubigrip gebruikt u thuis totdat de zwelling van uw knie grotendeels verdwenen is. Dit kunt u overleggen met uw fysiotherapeut.
- Een goede pijnbestrijding is belangrijk voor het genezingsproces. Paracetamol is vaak voldoende. Afbouwen van pijnstilling mag op geleide van de pijn.

Paracetamol:.....x per dagmg (zetspil/tablet)

Tijden:uur.....uur.....uur.....uur

Het kan zijn dat de behandelend arts van uw kind tromboosespuitjes op recept krijgt. Uitleg hierover krijgt u op de kinderafdeling.

Nabehandeling

Voor een goed resultaat is het nauwkeurig volgen van een revalidatieprogramma belangrijk.

De eerste weken thuis

- Zoveel mogelijk rust. Rust is van essentieel belang voor een goede genezing.
- Maak altijd gebruik van twee krukken u mag uw knie niet volledig belasten.
- Uw dagelijkse activiteit is in deze periode beperkt tot het lopen van kleine stukjes en het doen van oefeningen voor uw knie. De fysiotherapeut vertelt u hoe u de knie strekt en buigt en u uw spiergevoel traint. De fysiotherapeut beoordeelt wanneer u verder kunt met oefenen aan de hand van pijn, zwelling en warmte van de knie.

Het hervatten van het dagelijks leven en werkzaamheden

- U leert steeds zelfstandiger te bewegen.
- U werkt aan het herstel van het normale looppatroon.
- U leert weer lopen zonder krukken en oefent samen met de fysiotherapeut om het geopereerde been goed te gebruiken. Er wordt naar gestreefd, dat u na 6 weken mag beginnen met buiten lopen zonder krukken en fietsen.
- Het trainingsprogramma bestaat dan uit fietsen, roeien, steppen, lopen en specifieke kracht- en stabiliteitsoefeningen.

De terugkeer naar zwaardere belasting en sport

- U leert de knie zwaarder te belasten met verschillende oefeningen. Met deze specifieke oefeningen bereidt u de knie voor op intensieve belasting.
- De meeste sporten kunnen vaak na 6 tot 9 maanden weer uitgeoefend worden. Sommige contactsporten, zoals voetbal, volleybal, basketbal en hockey kunnen vaak pas na 9 tot 12 maanden hervat worden.

Meer informatie

Meer informatie leest u in de folder over de operatie die u op de polikliniek orthopedie ontvangen heeft. Ook kunt u meer informatie vinden in de cwz orthopedie app (gratis te installeren via apple store of google play).

Of kijk op www.cwz.nl/orthopedie

Bellen bij problemen

- Bij klachten die horen bij de operatie kunt u overdag bellen naar het telefonisch spreekuur orthopedie (op werkdagen van 8.30 tot 9.30 uur), (024) 365 81 19.
- Tot 17.00 uur is de polikliniek orthopedie (B56) bereikbaar op telefoonnummer (024) 365 82 65.
- 's Avonds, 's nachts en in het weekend belt u naar de Spoedeisende hulp van het CWZ, (024) 365 83 22.