

# De voorste kruisband revalidatie

---



**FUNQTIO.**

Fysiotherapie, sportrevalidatie  
en manuele therapie

A step ahead

---

## Waarom is je keuze voor Functio de juiste?

Binnen Functio hebben onze sportfysiotherapeuten afgelopen jaren een grote expertise opgebouwd in het succesvol behandelen van voorste kruisbandblessures.

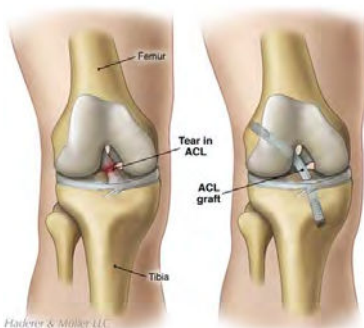
Hierbij werken wij volgens de nieuwste wetenschappelijke inzichten en hebben we de beschikking over een moderne trainingszaal, oefenmaterialen en de juiste meetapparatuur om jouw herstel te volgen. Ook maken we gebruik van een buitenlocatie om met jou sport-specifiek te kunnen trainen in de laatste fase van het herstel.

Tot slot is Functio verbonden aan het Knienetwerk Noord-Limburg. Dit is een netwerk bestaande uit fysiotherapeuten en orthopeden om de fysiotherapeutische zorg met betrekking tot knie revalidaties in de regio te professionaliseren. Hierdoor is er indien nodig de mogelijkheid om direct contact te leggen met de orthopeed.

## Waarom een reconstructie van je voorste kruisband?

Een voorste kruisband ruptuur geneest niet vanzelf. Dit zal operatief gereconstrueerd moeten worden. Tijdens een voorste kruisband reconstructie wordt de beschadigde/ gescheurde kruisband vervangen door de hamstringpees of knieschijfpees. Deze pees wordt met schroeven vastgezet in het bot. Daarna duurt het 9 tot 12 maanden voordat deze pees de functie van de voorste kruisband kan overnemen.

De noodzaak om deze te vervangen ligt aan de mate van instabiliteit in het dagelijks leven en/of de sport en de sportwensen van de sporter voor de toekomst. De voorste kruisband zorgt namelijk voor stabiliteit van de knie en remt de beweging naar voren van het scheenbeen ten opzichte van het dijbeen.



Hausler & Minkley LLC

Na de operatie mag je meestal direct naar huis. De aanwezige fysiotherapeut (in het ziekenhuis of kliniek) legt je uit hoe je met 2 krukken moet lopen, geeft je alvast wat praktische tips en enkele oefeningen voor thuis. Onze (sport)fysiotherapeuten nemen vanaf hier de behandeling over.

## Het Revalidatietraject

Zodra de operatiedatum bekend is kunnen we de intake met jouw fysiotherapeut(en) inplannen. De intake bij Functio vindt  $\pm$  1 week na de operatie plaats. Dit kan op de praktijk zijn maar bij vervoersproblemen komen we net zo graag aan huis om het revalidatietraject door te spreken.

### Periode 1 (Startfase maand 0-2)

Deze fase staat in het teken van het genezingsproces en wondherstel.

De aandachtspunten voor periode 1.

- Afname van pijn en zwelling.
- Afbouwen krukken naar een correct looppatroon.
- Volledige strekking knie.
- Balans tussen belasting en belastbaarheid knie.

### Periode 2 (Trainingsfase $\pm$ maand 2-5)

Deze fase staat in het teken van training van de grond-motorische eigenschappen. (Stabiliteit, coördinatie, kracht, lenigheid en uithoudingsvermogen)

De aandachtspunten voor periode 2.

- Verkleinen van de verschillen tussen links en rechts.
- Functioneren in het dagelijks leven zonder beperkingen.
- Trainen, trainen en nog eens trainen.

### Periode 3 (Return to Play/Sportfase $\pm$ maand 5-12)

- Sport-specifieke fase gekoppeld aan jouw sporteisen.



## Oefeningen voor thuis

Zoals beschreven staat de 1e fase in het teken van het genezingsproces en wondherstel.

Onderstaande oefeningen zullen met je worden doorgenomen om deze fase te ondersteunen.

### Been gestrekt optillen



### Strekken knie met handdoek of elastiek



### Knie buigen in zit



### Selectief aanspannen en ontspannen bovenbeenspieren in zit



## Meetmomenten & vragenlijsten

Gedurende het revalidatietraject proberen we jouw voortgang zo goed mogelijk in kaart te brengen. Dit doen we door middel van vragenlijsten, krachttesten en in een later stadium ook met sprongtesten. Meten is weten.



Bij de intake zul je een vragenlijst ontvangen om in te vullen. Dit noemen we de 0-meting. Na ongeveer 3 maanden volgt er weer een vragenlijst en starten we met het testen van je spierkracht. Dit geeft ons samen een goed beeld van de progressie in je revalidatieproces. Rondom de 6 maanden en 9 maanden revalideren blijven deze vragenlijst en spierkrachttesten herhaald worden en breiden we deze uit met meer sprongtesten. Het is wetenschappelijk bewezen dat deze testen de kans op een nieuwe blessure vele malen verkleinen. We meten de verschillen in spierkracht, sprongkracht, stabiliteit, coördinatie en kracht tussen je geopereerde zijde en je 'gezonde' zijde.

Deze uitkomstmaten in combinatie met jouw gevoel als sporter en de mening van de fysiotherapeuten bepalen uiteindelijk waar jij staat in het revalidatieproces en wanneer jij mag terugkeren in je sport. (Return to Play/Sport).

Na jouw revalidatie willen we graag blijven monitoren. Dit doen we middels een follow-up 9 en 12 maanden nadat jij jouw revalidatie succesvol hebt afgerond. Voor ons is het belangrijk en leerzaam om jou te kunnen blijven volgen na de revalidatie.



## Te verwachten kosten tijdens dit revalidatietraject.

Na de operatie ontvang je van het ziekenhuis / de kliniek een chronische machtiging voor de duur van 1 jaar. Hierbij zullen de eerste 20 behandelingen uit de aanvullende verzekering komen. Dek je aanvullende zorgverzekering geen, of maar gedeeltelijk de fysiotherapie, dan betaal je het verschil zelf.

Na de 1e 20 behandelingen en de kosten van je eigen risico krijg je alle fysiotherapeutische behandelingen tot 1 jaar na de operatie datum vergoed vanuit de basisverzekering. Wanneer de revalidatie plaatsvindt in twee kalenderjaren betaal je in het tweede kalenderjaar nogmaals het eigen risico, maar niet meer de 1e 20 behandelingen.

De te verwachten kosten zal onze sportfysiotherapeut tijdens de intake met je bespreken.



### Rekenvoorbeeld:

Prijs per behandeling bedraagt ± €43,-\*  
Aanvullende verzekering vergoedt 9 behandelingen  
fysiotherapie per jaar.

20 - 9 = 11 behandelingen voor eigen rekening  
11x43 = €473.- eigen bijdrage

\*hieraan kunnen géén rechten worden ontleend,  
de actuele tarieven staan op de website.

## Veel voorkomende vragen

### 1) Wanneer mag ik weer autorijden?

Over het algemeen mag je weer autorijden als er geen gebruik meer wordt gemaakt van de krukken en je zonder gebruik van de leuning de trap af kan lopen. Gemiddeld duurt dit 4-6 weken vanaf de operatie.

### 2) Hoe lang duurt de revalidatie?

Een gemiddelde kruisbandrevalidatie duurt 9-12 maanden. Dit is gebaseerd op het feit dat de nieuw geplaatste band goed moet vastgroeien aan het bot en voorzien moet worden van nieuwe bloedvaatjes. Echter zal de duur per sporter verschillen, afhankelijk van een aantal factoren. Dit zal in samenspraak met jouw begeleidend fysiotherapeut gaan.

### 3) Waarom voel ik mijn scheenbeen minder goed?

Het komt wel eens voor dat er tijdens de operatie een huidzenuw bekneld raakt, dit kan voor een doof gevoel in het scheenbeen zorgen. Dit kan enkele weken tot maanden aanhouden, maar hersteld in de meeste gevallen vanzelf.

### 4) Wanneer mag ik het sporten weer oppakken?

Ook dit is afhankelijk van de voortgang van de revalidatie en van de doelen van de sporter. Wanneer de knie goed reageert, niet gevoelig of pijnlijk is kan er gemiddeld gezien na 10 weken worden gestart met hardlopen op vlak terrein. Sporten waarbij er veel richtingsveranderingen plaatsvinden en waarbij er contact met de tegenstander kunnen ontstaan (voetbal, hockey, handbal) zijn pas mogelijk na 9-12 maanden.

### 5) Hoe lang moet ik met krukken lopen?

Gemiddeld duurt dit 4-6 weken na de operatie.