CONSULT KAART

VOORSTE KRUISBANDLETSEL:

Revalideren of Operatie met revalidatie

Heeft u letsel aan uw voorste kruisband? Deze Consultkaart kan helpen als u en uw arts de keuze bespreken tussen revalideren of een operatie met revalidatie. Bent u nog niet uitgegroeid of heeft u begeleidend letsel? Dan gelden mogelijk andere overwegingen.

BEHANDEL-MOGELIJKHEDEN ➡	REVALIDEREN ZONDER OPERATIE	OPERATIE MET REVALIDATIE
Wat houdt afwachten of een operatie in?	• Als uw kruisband plotseling scheurt, moet uw knie eerst tot rust komen. Dit duurt vaak 3 tot 6 weken. Uw fysiotherapeut begeleidt u hierbij. • Hierna volgt u een revalidatieprogramma waarin u de stabiliteit van uw knie traint. Dit doet u bij uw fysiotherapeut. Het programma duurt ongeveer 3 maanden. • Wordt uw knie niet stabiel? Dan kunt u ervoor kiezen uw doelen te veranderen en de knie minder te belasten. Bijvoorbeeld op een ander niveau sporten of kiezen voor een andere sport. U kunt op een later moment alsnog kiezen voor een operatie.	**Wat doet u voor de operatie?** • Als uw kruisband plotseling scheurt, moet uw knie eerst tot rust komen. Dit duurt vaak 3 tot 6 weken. Uw fysiotherapeut begeleidt u hierbij. • Maak een afspraak met uw fysiotherapeut om uw revalidatie door te nemen. **Wat gebeurt er in het ziekenhuis?** • U bespreekt met een arts of u narcose of een ruggenprik krijgt. • De arts maakt met een pees uit uw been een voorste kruisband na. • U mag dezelfde of de volgende dag weer naar huis. **Wat doet u als u weer thuis bent?** • U slikt enkele dagen pijnstillers en u loopt enkele weken met krukken. • U start direct na de operatie met fysiotherapie. • Hoe lang u moet revalideren, hangt af van uw doelen. Gemiddeld duurt het revalidatietraject 9 tot 12 maanden.
Wat zijn de effecten van de behandeling?	• Het lukt ongeveer 50 van de 100 patiënten (50%) om met alleen revalideren een stabiele knie te krijgen waarmee ze kunnen sporten en bewegen zonder dat een operatie nodig is. De andere helft van de patiënten kiest alsnog voor een operatie. • De kans op een minder hoog activiteiten niveau door knieklachten is aanwezig, zowel met als zonder een operatie. • Na een scheur van de voorste kruisband bestaat er een verhoogde kans op slijtage van de knie, zowel met als zonder een operatie.	• De meeste patiënten hebben na de operatie en de revalidatie een stabiele knie. Ongeveer 65 van de 100 patiënten (65%) kan weer sporten en bewegen zoals voor het letsel. • De kans op een minder hoog activiteiten niveau door knieklachten is aanwezig, zowel met als zonder een operatie. • Na een scheur van de voorste kruisband bestaat er een verhoogde kans op slijtage van de knie, zowel met als zonder een operatie.
Wat zijn de risico's van de behandeling?	Als uw knie niet stabiel is, kunt u door uw knie gaan. Hierdoor kunt u bijvoorbeeld kraakbeen- of meniscusletsel oplopen.	• Bij gemiddeld 10 van de 100 patiënten (10%) scheurt de nieuwe voorste kruisband opnieuw. Dit hangt mede af van welke sport u doet en op welk niveau. • Daarnaast kunt u een doof gevoel aan de voorzijde van het scheenbeen en pijn of spierzwakte waar de pees verwijderd is krijgen.
Kan ik na de behandeling mijn dagelijkse activiteiten weer uitvoeren?	De meeste patiënten kunnen na het voorste kruisband letsel binnen 3 tot 6 weken weer normaal lopen en bewegen. U mag dan ook weer fietsen en autorijden.	Na de voorste kruisband operatie kunt u na ongeveer 3 tot 6 weken weer normaal lopen en bewegen. U mag dan ook weer fietsen en autorijden.
Kan ik sporten na de behandeling?	• Na vijf jaar sporten ongeveer 50 van de 100 patiënten (50%) die alleen revalideren nog, zonder dat een operatie nodig is. • Na vijf jaar sporten en bewegen ongeveer 21 van de 100 patiënten (21%) nog op hun oude activiteiten niveau. • Op lange termijn lijkt er geen verschil in resultaat met of zonder operatie.	• De meeste mensen zijn na 9 tot 12 maanden klaar met het revalidatietraject. Daarna kan men doorgaan met sporten zonder begeleiding door de fysiotherapeut. • Na twee jaar sporten ongeveer 65 van de 100 patiënten (65%) nog op hun oude niveau. • Op lange termijn lijkt er geen verschil in resultaat met of zonder operatie.

De Consultkaart Voorste kruisbandletsel is ontwikkeld met ondersteuning van het Kennisinstituut van de Federatie Medisch Specialisten.
Voor meer informatie zie www.consultkaart.nl.

Patiëntenfederatie Nederland
samen de zorg beter maken

NEDERLANDSE ORTHOPAEDISCHE VERENIGING | NOV

2018.01