

Wat mee te nemen bij de eerste behandeling?

- Verwijsbrief van de huisarts of specialist
- Pasje ziektekostenverzekeraar
- Identiteitsbewijs
- Een handdoek

Kosten en vergoeding

De kosten van de behandelingen worden vergoed op basis van de polisvoorwaarden van uw ziektekostenverzekeringen.

Voor chronische aandoeningen worden de behandelingen volgens de lijst Borst vergoed uit de basisverzekering, de eerste 20 behandelingen worden uit de aanvullende verzekering vergoed.

Niet-chronische behandelingen worden uit de aanvullende verzekering vergoed.

Verder gelden de betalingsvoorwaarden van de FysioWalrave.

Informatie en Behandeling

Voor informatie of behandeling kunt u contact opnemen met een van onze praktijken.

FysioWalrave in:

- Almere Haven, Kerkstraat 14a
- Zeewolde, Het Gildenhuis, Gildenveld 83

tel. nr. 036 – 5318641

info@fysiowalrave.nl

www.fysiowalrave.nl

KNIE

VOORSTE KRUISBAND LETSEL



De voorste kruisband (VKB)

In het knie gewricht geven de kruisbanden (voorste en achterste) stabiliteit aan de knie in voor en achterwaartse richting. De kruisband wordt dus het meest belast tijdens snel wenden en keren bijvoorbeeld tijdens sport. Wanneer een kruisband afscheurt (geheel of deels) wordt de knie instabiel en zullen de spieren van het bovenbeen deze instabiliteit moet opvangen. Vaak is dit niet voldoende en wordt er gekozen voor een reconstructie van de kruisband.

Reconstructie (vervangende operatie)

De twee meest gebruikte methodes om de kruisband te vervangen zijn:

- Patellapees methode (knieschijfpees)
- Hamstrings methode (achterzijde bovenbeen spieren)

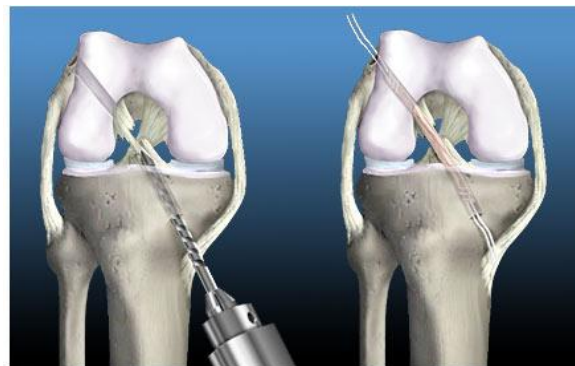
Hierbij word er door de orthopedische chirurg van een stuk pees een nieuwe kruisband gemaakt. Die de “oude” kruisband moet vervangen.

Revalidatie na een voorste kruisband reconstructie

In het ziekenhuis wordt er gestart met de eerste fase van de revalidatie, u krijgt o.a. een knie brace en u leert met krukken lopen. Een week na de operatie kan er gestart worden met fysiotherapie.

Het **knie- team** van FysioWalrave heeft een protocol opgesteld voor behandeling van

voorste kruisband letsel en revalidatie na operatie.



Revalidatie

De revalidatie van een VKB reconstructie is verdeeld in zes fasen:

Fase 1 (0-7 dagen)

Deze vindt plaats in het ziekenhuis.

Fase 2 (2-6 weken)

Maximale beschermingsfase

- vermindere van zwelling
- toename van bewegelijkheid van de knie
- Voorkomen van spierkrachtafname

Fase 3 (6-12weken)

Lichte beschermingsfase

- opbouwen van kracht en uithoudingsvermogen.

Fase 4 (13-20weken)

Activatie verhogingsfase

- stabiliteitstoename

Fase 5/6 (21-32 weken)

Intensieve sportrevalidatie fase

- specifiek sportprogramma
- eindtest

Tijdens de revalidatie wordt er meerdere malen geëvalueerd en verslag uitgebracht aan uw orthoed bij controles.

Einddoel

Het doel van de therapie is een volledige functie van de knie, sport hervatting op een adequate manier: pijnvrij, zorgeloos en met plezier sporten.

De kans op ernstige complicaties is bijna nihil.

Na de operatie ontstaat er een **bloeduitstorting** op het bovenbeen en in de knieholte. Dit lost vanzelf op.

Wegens de kleine kans op **trombose** worden op indicatie (pilgebruik, trombose in de voorgeschiedenis) bloedverdunnende medicijnen gedurende 6 weken gegeven.

Pijn aan de voorzijde van de knie bij knielen komt zelden voor, maar kan soms tot 1 jaar na de operatie aanhouden.

Infectie komt vrijwel niet meer voor sinds eenmalig antibiotica wordt gegeven.