

Fysiotherapie, leefregels en herstel in Laurentius Clinics

Voorste kruisbandreconstructie en meniscusbehandeling

U bent geopereerd aan uw knie in Laurentius Clinics. Het succes van de operatie hangt voor een groot deel af van de revalidatie en hoe u in de eerste weken met uw knie omgaat. In deze folder vindt u alle leefregels, adviezen en oefeningen die u nodig heeft voor een veilig en optimaal herstel.

Het verschil tussen de ingrepen

Het exacte herstel en de regels waar u zich aan moet houden, hangen af van de ingreep die de orthopedisch chirurg bij u heeft uitgevoerd:

- **Voorste Kruisband (VKB) reconstructie:** De gescheurde kruisband is vervangen door een nieuwe pees (meestal een hamstring- of quadricepspees). Vaak is er aan de zijkant een extra versterking gemaakt (ALL-plastiek).
- **Meniscus hechten (Meniscopexie):** De gescheurde meniscus is weer vastgehecht zodat deze behouden blijft als schokdemper. Dit weefsel heeft tijd nodig om vast te groeien. Het herstel duurt hierdoor langer en u moet de eerste weken extra voorzichtig zijn.
- **Meniscus verwijderen:** Het kapotte, niet-te-herstellen deel van de meniscus is netjes weggeknipt. Het gezonde deel is blijven zitten.

Richtlijnen en Leefregels per ongreep

Volg in de onderstaande tabel nauwkeurig de kolom die op uw specifieke situatie van toepassing is: *(hierbij is het beleid beschreven in het operatieverslag de leidende factor)*

Richtlijn	Alleen VKB-reconstructie (+ ALL)	Meniscushechting (Los of Combi)	Meniscus verwijderen (Los of Combi)
Krukken & Belasting	In principe volledig belastbaar. U MOET krukken gebruiken om controle te houden en doorzakken of verdraaiingen te voorkomen.	Niet volledig belasten. 4 tot 6 weken met krukken lopen op geleide van de pijn. Krukken afbouwen in overleg met de fysiotherapeut.	Belasten op geleide van uw klachten (luister naar uw lichaam).
Buigen (Flexie)	Geen restricties of beperkingen in het buigen.	Eerste 6 weken: Belast buigen (staan/leunen) maximaal 90 graden. Onbelast buigen (zitten/liggen) mag wel verder. Geen restricties of	

		bependingen in het buigen.	
Diepe buigingen	Volg het schema van uw fysiotherapeut.	Eerste 3 maanden: Diepe buigingen (zoals squats) zijn strikt verboden.	Volg het schema van uw fysiotherapeut.
Fietsen	Zodra de knie dit toelaat (overleg fysiotherapeut).	Pas na 6 weken weer fietsen (als de knie belast verder dan 90 graden mag buigen).	Zodra de knie dit toelaat (overleg fysiotherapeut).
Sporten & Draaien	Draaisporten pas na intensieve revalidatie (vaak na 9 tot 12 maanden).	Eerste 4 tot 6 maanden: Sporten met draaibewegingen zijn niet toegestaan (nodig voor het vastgroeien).	Zodra de knie en uw fysiotherapeut dit toelaten.
Totale hersteltijd	Gemiddeld 9 tot 12 maanden.	Gemiddeld 3 tot 6 maanden (sterk afhankelijk van sport, werk en doelen).	Gemiddeld 4 tot 6 weken.

Algemene adviezen voor thuis

Belangrijk voor de strekking: Om goed te kunnen lopen, is het cruciaal dat u de knie meteen helemaal kunt strekken. Leg daarom NOOIT een kussen onder de knie! Dat ligt comfortabel, maar geeft een knik in de knie die er achteraf heel lastig uit te krijgen is.

- **Hoogleggen:** Leg uw been regelmatig hoog om vochtophoping en zwelling tegen te gaan.
- **Lopen:** Voer de loopafstand thuis geleidelijk op, afhankelijk van de pijn en de zwelling.
- **Traplopen met krukken (Naar boven):** Eerst het gezonde been, dan het geopereerde been en de krukken bijsluiten.
- **Traplopen met krukken (Naar beneden):** Eerst de krukken en het geopereerde been, dan het gezonde been bijsluiten.

Vier oefeningen om direct mee te starten

U mag direct thuis beginnen met deze oefeningen. Doe ze 5 tot 6 keer per dag, verspreid over de dag. Doe 10 herhalingen per oefening:

1. **Voeten bewegen:** Draai rondjes met de voeten, linksom en rechtsom. Dit stimuleert de bloedcirculatie en vermindert de kans op trombose.
2. **Knie buigen:** Buig de knie rustig op geleide van pijn en zwelling. Let op: heeft u een meniscushechting gehad? Buig dan de eerste 6 weken absoluut niet verder dan 90 graden! (Op de eerste dag lukt dit vaak nog niet door het strakke drukverband).
3. **Knie strekken:** Duw uw knieholte plat in het bed of de bank. Span hierbij uw bovenbeenspier aan. U kunt meteen proberen het been gestrekt kort op te tillen.
4. **Bilspieren aanspannen:** Knijp uw billen hard samen, houd dit een paar seconden vast en laat weer los.

Hoe loopt u correct met krukken?

- **Lopen met twee krukken (eerste weken):** Zet beide krukken tegelijk naar voren. Plaats uw

geopereerde been er precies tussen. Stap er vervolgens met het gezonde been aan voorbij (of stap hiermee bij).

- **Afbouwen naar één kruk (wanneer dit mag):** U draagt de kruk altijd aan de gezonde zijde. Zet de kruk samen met het geopereerde been tegelijk naar voren en stap er met het gezonde been aan voorbij. Bij een meniscushechting start het afbouwen pas na 4 tot 6 weken in overleg met de fysiotherapeut.

Fysiotherapie starten

Start binnen 3 dagen na de operatie met herstellen bij uw eigen fysiotherapeut. Neem de verwijzing die u heeft meegekregen mee naar uw eerste afspraak. Uw fysiotherapeut helpt u bij het veilig opbouwen van kracht en beweeglijkheid, en bewaakt nauwkeurig de grenzen zodat u niet te snel gaat.

Pijn, zwelling en stijfheid

Na de operatie kan uw knie gezwollen, pijnlijk en stijf zijn. Dit is een normale reactie op de kijkoperatie en eventuele hechtingen.

- **Pijnstilling:** Bij pijn kunt u Paracetamol 500 mg innemen (maximaal 4 keer daags 2 tabletten). Eventuele aanvullende pijnstilling gebruikt u volgens het recept van uw arts.
- **Koelen (Icepak):** Bij zwelling of warmte kunt u de knie een paar keer per dag koelen met een ijspakking. Wikkel deze altijd in een doek/handdoek om directe huidbeschadiging te voorkomen. Koel maximaal 15 minutes per keer.

Wanneer moet u contact opnemen?

Neem direct contact op met het ziekenhuis indien:

- de hele knie abnormaal dik wordt en/of plotseling veel meer pijn gaat doen.
- u niet meer op het been kunt staan, terwijl dit eerder wel goed mogelijk was.
- u koorts heeft van 38,5 graden Celsius of hoger.
- uw kuit dik, warm, rood en pijnlijk aanvoelt (dit kan wijzen op een trombosebeen).
- u het om andere redenen niet vertrouwt.

Telefoonnummers

- Tijdens kantooruren: Polikliniek Orthopedie – (0475) 38 28 37
- Buiten kantooruren: Algemeen nummer Laurentius Ziekenhuis – (0475) 38 22 22 (Vraag naar de Spoedeisende Hulp).

Laurentius Ziekenhuis
Oranjelaan 4
6043 GL Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius ziekenhuis
A10245 - Revalidatie - augustus 2026