

Fysiotherapie na voorste kruisband plastiek

HET VAN WEEL-BETHESDA ZIEKENHUIS IS ONDERDEEL VAN

CURAMARE

zorg met hart en ziel

U heeft een operatie achter de rug waarbij de voorste kruisband is vervangen. Natuurlijk wilt u het dagelijks leven snel weer oppakken. In deze folder krijgt u daarvoor instructies en oefenadviezen.

Belasten

U mag gedurende 2 weken aantippend belasten, daarna in 4 weken opbouwend naar volledig belasten. Dit betekent dat u met krukken moet lopen en het geopereerde been maar licht op de grond mag zetten. Na deze zes weken mag u met de fysiotherapeut uw been meer gaan belasten. Dit na goedkeuring van de orthopedisch chirurg.

Oefenen

Het oefenen van de knie is nodig om kapselverklevingen tegen te gaan en kracht en stabiliteit terug te krijgen. U krijgt een aanvraag voor fysiotherapie mee. Zoek zelf contact met een therapeut met wie u verder wilt oefenen, het liefst iemand die over oefenapparatuur beschikt.

Probeer zeker in het begin vijf keer per dag te oefenen (twee keer ’s morgens, twee keer ’s middags en één keer ’s avonds) en voer het aantal herhalingen op tot twintig keer.

1		Met gestrekt en ondersteund been de knieholte krachtig naar beneden drukken, waarbij de bovenbeenspieren aanspannen.
2		De knie buigen. Probeer zo snel mogelijk de 90° te halen, maar blijf echter binnen de pijngrens. Soms duurt het drie à vier weken voor u deze stand haalt.
3		De knie buigen. Probeer zo snel mogelijk de 90° te halen, maar blijf echter binnen de pijngrens. Soms duurt het drie à vier weken voor u deze stand haalt.

In en uit bed komen:
Als u uit of in bed wilt gaan ondersteun dan het geopereerde been bij de enkel met het andere been. De fysiotherapeut in het ziekenhuis zal dit de eerste keer met u doornemen.

Lopen met krukken

- De eerste zes weken met twee krukken lopen. In overleg met de fysiotherapeut het lopen met krukken afbouwen.
- Zet de krukken naar voren, zet het geopereerde been er tussen en stap met het goede been door.
- Trap op:

○ goed leunen op de kruk en de leuning;
○ het gezonde been op de volgende trede;
○ het geopereerde been en de kruk er naast zetten.

- Trap af:
  - eerst het geopereerde been met de kruk een trede lager;
  - goed op de kruk en de leuning steunen;
  - het gezonde been bijzetten.
- De fysiotherapeut in het ziekenhuis laat u zien hoe u de andere kruk kunt meenemen.
- Een stoep of drempel op dezelfde manier, alleen gebruikt u dan twee krukken.

Slapen
De eerste vier weken op de rug met gestrekte knie slapen. Leg geen kussen onder de knie tijdens het slapen. Leg het been de eerste weken vaak hoog om het vocht zoveel mogelijk af te laten voeren.

Vragen
Mocht u naar aanleiding van deze folder nog vragen hebben, dan kunt u contact opnemen met de afdeling fysiotherapie van Het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis.
U kunt ons bereiken van maandag t/m vrijdag van 8.30 -16.30 uur op
T 0187 60 72 76.
U kunt ook vragen stellen via de ‘BeterDichtbij app’. Meer informatie vindt u via onze website onder tabblad ‘ik kom voor een behandeling/beterdichtbij’.

Vergoeding ziekenhuiszorg
Niet alle ziekenhuiszorg wordt vergoed door uw zorgverzekeraar. Ook betaalt u altijd de hoogte van uw eigen risico. Vraag vooraf bij uw zorgverzekeraar na of uw bezoek en/of behandeling in het ziekenhuis wordt vergoed. Meer informatie vindt u op onze website onder ‘kosten en vergoedingen’ en op www.dezorgnota.nl.

VAN WEEL-BETHESDA
ziekenhuis

Stationsweg 22
3247 BW Dirksland
www.vanweelbethesda.nl
Telefoon algemeen 0187 60 73 00
Telefoon afsprakenbureau 0187 60 23 55
Telefoon afsprakenbureau röntgen 0187 60 74 99

Polikliniek Dirksland

Ingang Secretarieweg
Telefoon afsprakenbureau 0187 60 23 55
Telefoon afsprakenbureau röntgen 0187 60 74 99

Polikliniek Hellevoetsluis

Vliet 4
3224 HE Hellevoetsluis
Telefoon afsprakenbureau 0187 60 23 55
Telefoon afsprakenbureau röntgen 0187 60 74 99

Polikliniek Brielle

Amer 21
3232 HA Brielle
Telefoon afsprakenbureau 0187 60 23 55
Telefoon afsprakenbureau röntgen 0187 60 74 99

Het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis levert excellente basiszorg aan de inwoners van Goeree-Overflakkee en westelijk Voorne-Putten. Het ziekenhuis heeft haar hoofdvestiging in Dirksland en poliklinieken in Hellevoetsluis en Brielle. Gastvrije, deskundige zorg met compassie en respect voor de patiënt en zijn naasten is het uitgangspunt in onze dagelijkse omgang met patiënten. Om de beste zorg te leveren, werken we nauw samen met andere ziekenhuizen en zorgaanbieders in de regio Zuid-Holland Zuid met als motto goede zorg dichtbij als het kan, ver weg als het moet. Daarnaast levert Het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis samen met CuraMare een compleet pakket aan zorg, van geboorte tot de laatste fase.