



Voorste kruisband ruptuur

Informatiebrochure

Orthopedie

01 Inhoud

Wat is een voorste kruisband ruptuur?	4
Kenmerken van een voorste kruisband ruptuur	5
Rotatiesporten	5
Diagnose	6
Operatie	6
Nabehandeling	7

02 Welkom

Wij heten je van harte welkom op onze afdeling Orthopedie. Ons team van gespecialiseerde artsen en verpleegkundigen staat klaar om jou te begeleiden.

In deze brochure vind je meer informatie over voorste kruisband ruptuur.

Heb je verdere vragen, opmerkingen of wensen, aarzel dan niet om je behandelend arts of de verpleegkundigen aan te spreken.

Het team van dr. Bollars.

03 Wat is een voorste kruisband ruptuur?

De voorste kruisband is een gewrichtsband die zich centraal in de knie bevindt en draagt bij aan de stabiliteit van de knie bij een draai- of strek-bewegingen. Een van de meest voorkomende knieblessures is een gescheurde voorste kruisband. De kruisband kan scheuren ten gevolge van een abnormale beweging, bij bijvoorbeeld sportactiviteiten. Doordat sporten in toenemende mate een onderdeel van het leven uitmaakt, is het aantal voorste kruisbandletsels gestaag gestegen.

Een ruptuur van de kruisband gaat gepaard met zwelling van de knie ten gevolge van een bloeding en acute pijn. Vervolgens kan een permanent gevoel van instabiliteit optreden.

Soms komt een voorste kruisband scheur samen voor met een meniscus- en/of kraakbeenletsel ten gevolge van het trauma. Regelmatig doorzakken kan vroegtijdige slijtage van de knie tot gevolg hebben.

Voor sporters betekent deze blessure vaak het begin van een lange revalidatie periode en het einde van het sportseizoen. Maar belangrijk om te weten is dat deze blessure niet het einde van zijn of haar sportcarrière moet zijn en dat de meeste sporters hun niveau op termijn terug halen.



04

Kenmerken van een voorste kruisband ruptuur

- **ACUUT MOMENT**

Er is sprake van een acuut moment, tijdens een verkeerde draai-beweging of trauma bij het sporten. Je voelt wat knappen en ervaart acute pijn.

- **PIJN EN ZWELLING**

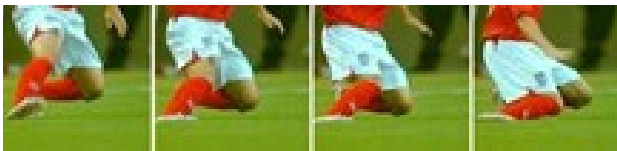
De eerste periode na het letsel ervaar je pijn en zwelling van de knie.

- **INSTABILITEIT**

In een tweede fase kan instabiliteit van op de voorgrond treden. Je ervaart een onzeker gevoel en zakt met regelmaat door je knie, bijvoorbeeld bij opstapjes of het sporten.

05

Rotatiesporten

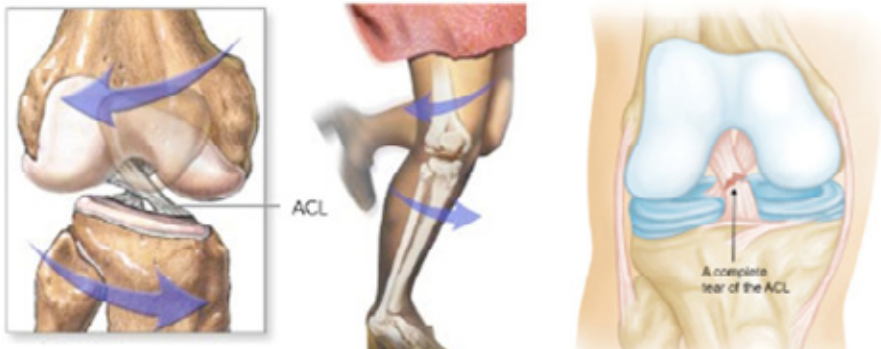


Bij rotatiesporten (zoals voetbal en handbal) maar ook andere sporten, wordt de knie vaak blootgesteld aan plotse draaibewegingen of 'pivot-bewegingen'. Bij dergelijke bewegingen komt er veel druk op de ligamenteaire structuren van een knie wat de kans vergroot dat er naast de scheur van de voorste kruisband ook andere letsels optreden. Een bekend voorbeeld hiervan is een uitrekking of scheur van het anterolaterale ligament (ALL) van de knie. Na een pivoterend trauma kan dit ligament mee beschadigd zijn. Afhankelijk van de klinische presentatie en je sportambitie wordt dit mee hersteld. Hierbij zal er een extra articulaire versterking uitgevoerd worden: de gemodificeerde McIntosh of ALL-augmentatie. Bij een dergelijke versterking wordt de kans op een nieuwe scheur tijdens sporten verkleind.

06 Diagnose

De diagnose wordt gesteld op basis van de klachten, het lichame-lijk onderzoek, en eventueel MRI-onderzoek, waarbij de “weke delen” van de knie goed in beeld komen. In 50% van de gevallen zijn er ook begeleidende letsels aan meniscus of kraakbeen die de nodige zorg behoeven.

Bij het ontstaan van het letsel, meestal een geforceerde draaibeweging of overstrekking, is er vaak een ‘knap’ te ervaren door de patiënt. De eerste dagen is de knie meestal gezwollen en pijnlijk. Deze last zal minderen in de loop der dagen. Daarna treedt de instabiliteit op de voorgrond.



07 Operatie

Een kruisband ruptuur herstelt niet uit zichzelf en wordt meestal door middel van een operatie hersteld. Indien je weinig klachten hebt tijdens je alledaagse leven en/of sportactiviteiten is een operatie niet nodig en kan kinesitherapie voldoende zijn. Je orthopedisch chirurg overweegt de opties, afhankelijk van je leeftijd, instabiliteitsklachten en eventuele sport-ambitie.

Een voorste kruisband reconstructie wordt uitgevoerd via een kijkoperatie of arthroscopie. Meestal wordt een van de eigen hamstrings pezen ge-

bruikt als nieuwe kruisband. Deze wordt gefixeerd in bottunnels in het boven- en scheenbeen in de oorspronkelijke anatomische positie. Bij forse instabiliteit wordt eveneens een extra articulaire versterking uitgevoerd. Indien nodig worden bijkomende letsels aan de meniscus of het kraakbeen behandeld tijdens dezelfde ingreep.

08 Nabehandeling

Je start gelijk na de operatie met de revalidatie onder begeleiding van een kinesitherapeut volgens een meegegeven oefenschema. De eerste periode is gericht op het herstel van de operatie. Je krijgt adequate pijnstillers, een kniebrace en gaat de beweeglijkheid van de knie oefenen. Je maakt gebruik van krukken. Geleidelijk aan ga je de knie meer belasten en worden de oefeningen opgebouwd.

De totale revalidatie duur bedraagt gemiddeld 6 tot 9 maanden alvorens de patiënt die knie weer volledig mag belasten en sportactiviteiten weer volledig kunnen worden hervat.

Bij ongerustheid of alarmsignalen graag het team van dr. Bollars verwittigen.



Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

Vragen?

Contacteer in eerste instantie je huisarts. Indien de huisarts je doorverwijst of niet bereikbaar is, kan je contact opnemen met:

secretariaat dr. Bollars
tel.: 011 69 96 60

afdeling F1
tel.: 011 69 98 00



Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden

t 011 69 91 11 • f 011 69 91 10
info@stzh.be • www.sint-trudo.be