

De eerste 2 weken gaat u met 2 krukken omdat er nog wat vocht aanwezig is in het kniegewricht, nadien mogen de krukken worden weggelaten en mag u volledig steunen op het geopereerde been.

## FASE 1: 0-2 maanden: Rust en Beweging

De eerste zes weken zoveel mogelijk rusten met de knie waarbij tussen de oefeningen hoogstand en ijsapplicatie aanbevolen zijn. Na 1 week trachten op soepele wijze progressief de bewegingen van de knie terug te winnen. Hiervoor zijn er drie essentiële oefeningen die u zelf moet doen:

### Oefening 1:

Minimum tweemaal per dag gedurende 15 minuten een opgerolde handdoek onder de hiel en de knie laten doorhangen.

### Oefening 2:

De heup 90° geplooid en met beide handen het bovenbeen vastnemen.Vervolgens het onderbeen progressief laten zakken in functie van de pijn en dan de knie strekken. Hierbij wordt de quadricepspees geoefend en de hamstringpezen lichtjes gestretcht dit komt de beweeglijkheid ten goede.

### Oefening 3:

Op de zijkant van een stevige tafel zitten en alternerend met de benen pendelen. Dit is de beste methode om de beweeglijkheid terug te winnen.

Na zes weken kan gestart worden met fietsoefeningen op de hometrainer. Hierbij mag het zadel iets

hoger geplaatst worden om de quadricpes te laten werken tussen 50 en 100° knie flexie.

Een tweede controle is voorzien in de polikliniek Sint-Denijslaan na 8 weken.

## FASE 2: 2-4 maanden: Versterking

Na acht weken mag er gestart worden met spierversterkingsoefeningen onder begeleiding van een kinesist. Tot twaalf weken primeert het versterken van de hamstringpezen op het versterken van de quadricepspezen. Na 3 maanden is er een goede beweeglijkheid met flexie tot 135° en een quasi volledige extensie. Hyperextensie oefeningen zijn te mijden en hoogstand is ook dan nog regelmatig aangewezen De knie is in principe niet meer gezwollen en de patiënt mankt niet meer. Bij het trappen doen blijft het aangewezen om voet per voet de trap te nemen. Bij het stijgen het niet geopereerde been eerst, bij het dalen het geopereerde been eerst. Lopen is te mijden tot 4 maanden postoperatief. Oefeningen in het zwembad zijn aanbevolen voor soepele knie bewegingen doch geforceerde schoolslag bewegingen moeten nog vermeden worden.

Een derde controle is voorzien in de polikliniek Sint-Denijslaan na 4 maanden.

## FASE 3: 4-6 maanden: Behendigheid en Proprioceptie

Wanneer aan de volgende vereisten is voldaan mag er gestart worden met lichte jogging oefeningen.

1. Geen vocht in de knie
2. Een goede beweeglijkheid (minimum 3°/135°)
3. Geen algemene gekende laxiteit
4. Geen aanwijzingen voor vroegtijdige stretching van de gereconstrueerde kruisband.

De kinesist zal verder werken op spierversterking en u verschillende proprioceptieve oefeningen aanleren.

Een vierde controle is voorzien in de polikliniek Sint-Denijslaan na 6 maanden.

## FASE 4: 6-9 maanden: Specifieke Sport Revalidatie

Verschillende studies hebben aangetoond dat het zes maanden duurt vooraleer de gereconstrueerde kruisband opnieuw voldoende sterk is alvorens kan gestart worden met trainingen op competitie niveau. Non-contact sporten zoals tennis, squash, hardlopen, aerobic, golf,... kunnen in deze periode opnieuw gestart worden. Voor contact sporten zoals voetbal, basketbal en volleybal wacht men best tot 9 maanden na de operatie.

Een vijfde en laatste controle is voorzien na 9 maanden in de polikliniek Sint-Denijslaan.

Symptomen die een vroegere controle noodzakelijk maken tijdens de revalidatie:

- Pijn
- Zwelling
- Stijfheid
- Laxiteit

## Mogelijke late complicaties:

Soms duurt het iets langer dan gepland alvorens de knie een volledige beweeglijkheid terugwint, dit hoeft u niet ongerust te maken.
Het opnieuw scheuren van de herstelde kruisband is mogelijk doch bij een nieuw trauma is er een grotere kans dat de gezonde, niet herstelde controlaterale kruisband scheurt.