

Een nieuwe voorste kruisband(VKB), wat weten we?



Jaarlijks loopt 3% van de amateursporters een VKB-ruptuur op. Bij topsporters kan dit, afhankelijk van de sport, oplopen tot meer dan 15%.



In Nederland worden per jaar meer dan 9000 VKB-reconstructies uitgevoerd.



Het komt het meest voor bij jonge mensen (15-35 jaar) die een pivoterende sport doen (bv voetbal, basketbal, skiën).



De meeste VKB-reconstructies worden uitgevoerd met een kniepees graft (BPTB) of hamstring graft (HS). Helaas komt 33-50% na de operatie niet terug op zijn oude sportniveau. Er moet ongeveer een periode van één jaar uitgetrokken worden voor een goede revalidatie.

1 FASE 1

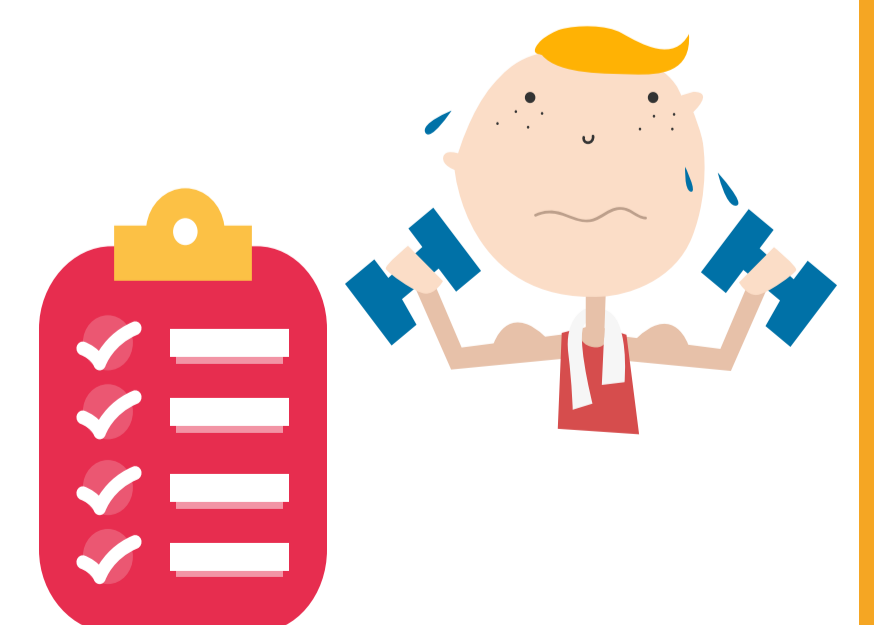
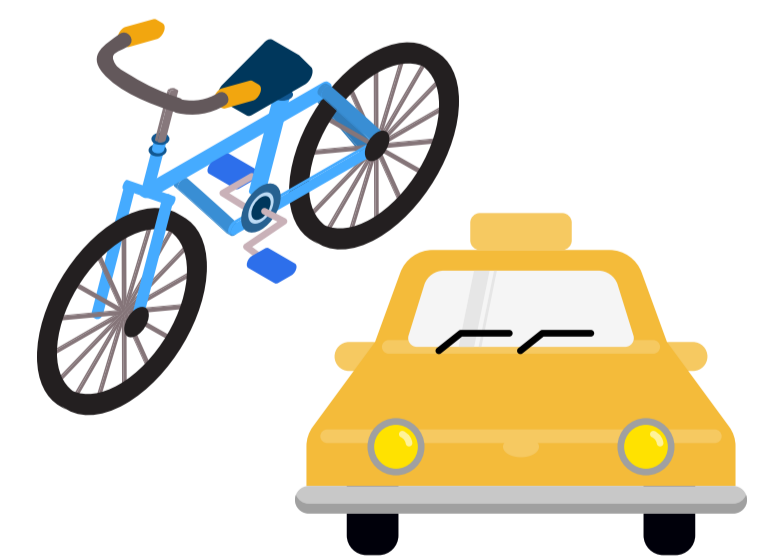
Het kan verstandig zijn voor de operatie al te trainen bij een fysiotherapeut om goed de operatie in te gaan.

Al een aantal dagen na de operatie kom je op verwijzing van de orthooped bij de fysiotherapeut. Je loopt dan op krukken.

Doelstellingen voor deze fase zijn:

- Herwinnen mobiliteit; met name het strekken is nu belangrijk.
- Activeren van spieren rondom de knie en behoud van algemene motorische vaardigheden.
- Fietsen op een hometrainer, nog niet buitenshuis en je kunt ook eerst nog geen auto rijden.
- Start met oefentherapie gericht op kracht en stabiliteit, bij voorkeur minimaal twee keer per week.

Wanneer je door gaat naar de volgende fase, hangt meer af van wanneer je bepaalde criteria behaalt dan alleen van de tijd.



2 FASE 2

Doelstellingen voor deze fase zijn:

- Optimaliseren mobiliteit.
- Uitbouwen van stabiliteit-, en krachttraining.
- Wanneer je knie niet meer dik wordt na belasting en je een symmetrisch looppatroon hebt, kun je hardlopen rustig opbouwen. Vaak is dit rond 12 weken.
- Starten met sprongvormen.
- Deelname aan onze kniegroep waar je in een groep aan je doelen werkt.



Behalve het monitoren van de bewegingskwaliteit tijdens de trainingen, doen we regelmatig krachttesten en herhalen we een aantal vragenlijsten om te kijken wanneer je naar een volgende fase kunt



Een jaar revalideren is behoorlijk lang en vraagt veel van je. Door genoeg tijd vrij te maken om te trainen kun je het proces zelf positief beïnvloeden. Als dit lastig is door werk of school, overleg dan met jouw fysio wat de mogelijkheden zijn. Zorg voor kleine tussentijdse doelen en vier zo de kleine mijlpalen!

3 FASE 3

Doelen in deze fase zijn:

- Krachttraining in sportspecifieke uitvoering en intensiteit
- Sprongvarianten op het moeilijkste niveau
- Sprinten, wenden en keren.

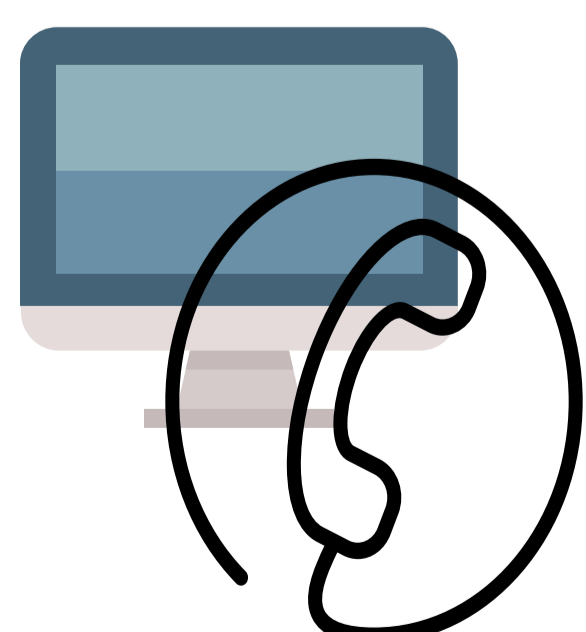


4 FASE 4 RETURN TO SPORT



In principe hervat je je volledige wedstrijd sport niet voor 9 maanden tot een jaar. Je knie mag op dat moment niet meer dik worden, je kracht- en sprongtesten moeten goed zijn en daarnaast kijken we ook naar de scores op een aantal vragenlijsten. Dit alles om ervoor te zorgen dat de kans op een nieuw letsel zo klein mogelijk is.

5 MEER INFORMATIE / VRAGEN?



- www.smcp.nl
- 088-088 1350
- fysio@smcp.nl