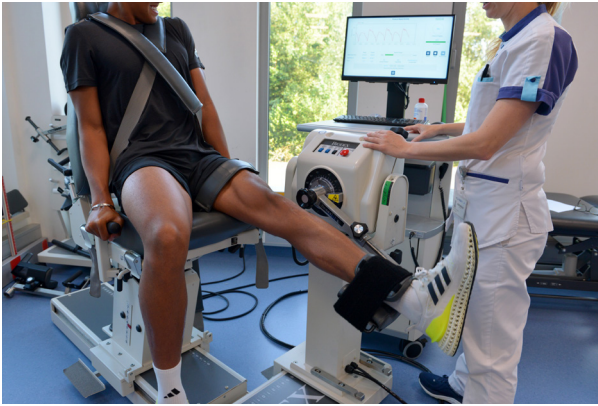


## → BIODEX TEST

De Biodex meting is een objectieve, betrouwbare krachttest. Aan de hand van de metingen kunnen te grote krachtverschillen naar boven gebracht worden, je progressie tijdens de revalidatie kan vastgelegd worden en je training kan aangepast worden.

Het is belangrijk dat er een evenwicht is in kracht tussen de geopereerde en de niet-geopereerde kant. Ook de spierkrachtverhouding tussen de voor- en achterzijde van het bovenbeen en de verhouding tussen het linker- en het rechterbeen is van belang voor een goed herstel.



## PRAKTISCH

Maak na je operatie een afspraak voor een test na resp. 3, 6 en 8 maanden via het secretariaat van de dienst fysieke geneeskunde en revalidatie. De resultaten zullen daarna besproken worden met een sportarts.

De prijzen van de tests en de locaties waar ze doorgaan, vind je op [mariamiddelares.be](http://mariamiddelares.be).  
(zoek op 'voorste kruisband')



## MEER INFO?

Het is mogelijk dat je na het lezen van deze folder nog vragen hebt. Aarzel dan niet om contact op te nemen:

- 09 246 99 00  
dienst kinesitherapie
- 09 246 85 00  
secretariaat revalidatiecentrum

AZ Maria Middelaes heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. Deze folder is indicatief en vervangt een raadpleging bij je arts niet. Mocht deze brochure vergissingen of onvolledigheden bevatten, dan zijn AZ Maria Middelaes, zijn medewerkers en zijn artsen hiervoor niet aansprakelijk.



Buitenring Sint-Denijs 30 | 9000 Gent  
09 246 46 46 | [info@azmmsj.be](mailto:info@azmmsj.be)

[mariamiddelares.be](http://mariamiddelares.be) | [virtueelziekenhuis.be](http://virtueelziekenhuis.be) | [jouwjob.be](http://jouwjob.be)

Volg ons ook op:     

SAP 25378 - november 2023

# Game? <test> Match!

## Revalidatie na herstel van de voorste kruisband



## PATIËNTENINFORMATIE



GezondheidsZorg met een Ziel

## BESTE PATIËNT,

Je onderging onlangs een ACL (anterior cruciate ligament) repair, een ingreep waarbij je voorste kruisband hersteld werd. Je behandelend arts heeft je daar al grondig over geïnformeerd. In deze folder gaan we nog even dieper in op de revalidatie na de ingreep.

## Verlichten van de pijn

De pijn is het hevigst in de eerste week na de ingreep. Volg volgende tips om de pijn te verlichten:

- Neem tijdens de eerste dagen na de ingreep de voorgeschreven **pijnmedicatie** nauwgezet volgens het schema dat de verpleegkundige je meegegeven heeft.
- Leg **ijs** op de voor- en achterkant van je knie en op je kuit: dit voorkomt zwelling en is pijnstillend.  
Opgelet: leg het ijs nooit rechtstreeks op je huid! Wikkel een ijspack bv. in een keukenhanddoek.
- Laat de voet van het behandelde been frequent in **hoogstand** rusten, zeker de eerste week na de ingreep. Tijdens de rit naar huis na ontslag uit het ziekenhuis neem je best plaats op de achterbank zodat je been in hoogstand kan.
- Draag je **brace** volgens het advies van je behandelend arts.

Na een grote inspanning kan er pijn en zwelling optreden, vooral in de beginperiode. Neem contact op met je huisarts als je knie rood wordt en warm aanvoelt of als er een abnormale zwelling en een vermindering van de beweeglijkheid optreedt,

## Revalidatie

### OEFENINGEN BIJ DE KINESIST

Kinesitherapie mag twee dagen na de ingreep al opgestart worden. Strikte opvolging van het voorschrift van de behandelend arts is daarbij vereist.

- Geleidelijke buiging van de knie zonder weerstand tot 120°.
- Buiging van de knie zonder brace tot 90°.
- Oefeningen op de hometrainer zonder weerstand.

Doe de oefeningen regelmatig. Het is wel heel belangrijk dat dit zonder pijn gebeurt.

### OEFENINGEN OM ZELF TE DOEN

- Draai cirkels met je voeten.
- Oefen en stretch je kuitspieren
- Span je bovenbeenspier op en hef je gestrekt been
- Strek en plooi je knie terwijl je hier op een vast ondervlak blijft/glijdt. Je kan hiervoor bv. op je bed gaan liggen.
- Strek je knie regelmatig volledig, maar forceer daarbij niets.

## STAPPEN

Volg het advies van je behandelend arts wat het stappen betreft.

## Verdere opvolging na de ingreep

Na een hersteloperatie van de voorste kruisband wil iedereen zo snel mogelijk weer optimaal functioneren. Voor een optimale revalidatie biedt het SportMedisch Centrum van AZ Maria Middelaars de mogelijkheid om je knie 3, 6 en 8 maanden na je operatie te laten evalueren.

Via verschillende onderzoeken wordt de beweeglijkheid, kracht en functionaliteit van je knie objectief in beeld gebracht. Zo wordt duidelijk of je klaar bent voor een volgende stap in je revalidatie en aan welke punten nog gewerkt kan worden. We willen op die manier ook informatie geven over de timing van een eventuele hervatting van je sportactiviteiten en feedback geven aan de kinesist met een persoonlijk rapport.

Afhankelijk van de periode na de operatie wordt een **Hylight test** en/of een **Biodex test** afgenomen.

### ➔ HYLIGHT TEST

In deze uitgebreide test onderzoeken onze kinesitherapeuten kracht, lenigheid, coördinatie en stabiliteit om 'fysisch zwakke schakels' in kaart te brengen. Er wordt hierbij verder gekeken dan het lokaal probleem. Een terugkerende knieblessure kan bv. veroorzaakt worden door een te zwakke bekkencontrole, beperkte heupmobiliteit of een slechte enkelstabiliteit.

De Hylight test wordt ondersteund door de recentste wetenschappelijke bevindingen. Je krijgt tips om je terug naar een hoger niveau te krijgen terwijl de kans op een nieuwe blessure vermindert.