Zorgpad revalidatie voorste kruisband

azdelta

Beste patiënt

Na een operatie aan de voorste kruisband is er een zorgpad uitgestippeld om je te begeleiden bij je revalidatie. Zowel de orthopedist als de revalidatiearts worden hierbij betrokken. De revalidatie gebeurt in het sportmedisch centrum Sport'R in Roeselare. In deze brochure vind je meer uitleg over de doelstellingen, onderzoeken, kostprijs en andere praktische zaken.

Dienst sportmedisch centrum Sport'R, orthopedie en fysische geneeskunde en revalidatie.

1 Wat?

De voorste kruisband is een stevig ligament centraal in de knie. Deze kruisband voorkomt dat het onderbeen ten opzichte van het bovenbeen naar voren schuift. Bovendien speelt deze band een cruciale rol bij draaibewegingen. Het is dan ook één van de **belangrijkste stabilisatoren van de knie** en beschermt op die manier ook de meniscus.

Om de revalidatie op een objectieve manier te kunnen evalueren, word je 1 week vóór de ingreep en 1, 3, 5, (7) en 9 maanden na de ingreep uitgenodigd in het sportmedisch centrum van ons ziekenhuis. Tijdens deze testmomenten worden enkele gestandaardiseerde **metingen** uitgevoerd. Op basis van die testresultaten identificeren we specifieke aandachtspunten voor je **revalidatieproces** en worden belangrijke beslissingen genomen naarmate het mogelijk maken van verantwoord sporten en werken.

2 Belang van het revalidatieprogramma

Revalidatie na een scheur in de voorste kruisband is van cruciaal belang om verschillende redenen:

Herstel van de normale gewrichtsfunctie

De voorste kruisband speelt een sleutelrol in de stabiliteit van de knie. Revalidatie helpt bij het herstellen van de normale bewegingsomvang, kracht en stabiliteit van het gewricht na de blessure of een operatie.

Voorkomen van verdere schade

Zonder aangepaste revalidatie is de knie vatbaarder voor verdere schade, en voor letsels aan de meniscus of kraakbeen, wat kan leiden tot vroegtijdige artrose.

Spierkracht en -controle

Revalidatie richt zich op het versterken van de spieren rond de knie, met name de quadriceps en hamstrings, om de belasting op de voorste kruisband te verminderen en de stabiliteit van de knie te verbeteren.

Terugkeer naar activiteiten

Een goed revalidatieprogramma is essentieel om veilig terug te keren naar sport of andere activiteiten. Dit omvat training van de knie om te kunnen omgaan met de specifieke eisen van deze activiteiten.

Vermindering van het risico op herhaling

Door het verbeteren van de techniek en bewegingspatronen tijdens revalidatie, kan het risico op een toekomstige scheur in de voorste kruisband in dezelfde of de andere knie worden verkleind.

Op basis van wetenschappelijk bewezen risicofactoren maken we sinds meer dan 10 jaar op onze dienst revalidatie een gevalideerd zorgpad op. Hierbij proberen we in de verschillende fases de zwakke punten bloot te leggen om de revalidatie tijdig te kunnen bijsturen. Dit om op het einde van de revalidatie een optimaal resultaat te behalen.

Hiernaast zorgen we via dit programma voor een intensieve opvolging bij de betrokken specialisten, zowel de orthopedist als de revalidatiearts. Zo kunnen we problemen tijdens de revalidatie tijdig opsporen en in team bespreken. Op deze multidisciplinaire manier kan het werk en sport op een veilige manier herstart worden en voorkomen we problemen op latere leeftijd.

3 Programma

Testen vóór de ingreep

Eén week vóór de ingreep nemen we een reeks testen af in het sportmedisch centrum Sport'R (30 minuten). Als dat aangewezen is, kan de operatie worden ingepland. De status van de knie vóór de operatie is van groot belang voor een goed resultaat na de operatie.

2 weken na de operatie: orthopedie

Na 2 weken wordt een raadpleging ingepland bij je orthopedist ter controle.

3 maanden na de operatie: Sport'R en orthopedie

Na 3 maanden nemen we opnieuw een reeks testen af in Sport'R (60 minuten), gekoppeld aan een raadpleging bij je orthopedist. Dan worden ook nog bekeken: het looppatroon, core, kracht en uithouding van het bovenbeen. Dan wordt duidelijk of je weer mag starten met lopen.

5 maanden na de operatie: Sport'R en fysische geneeskunde

Na 5 maanden nemen we opnieuw een reeks testen af in Sport'R (75 minuten), gekoppeld aan een raadpleging bij een sportarts fysische geneeskunde. De arts onderzoekt of je weer mag starten met trainen. Deze test bevat onder andere een isokinetische biodextest, gecombineerd met een reeks functionele testen. Aanvullend worden er ook enkele plyometrische oefeningen/sprongen geïntegreerd in de test. Dit zijn oefeningen die je hartslag en je spierkracht in je benen verhogen.

Optioneel - 7 maanden na de operatie: Sport'R en fysische geneeskunde

Na 7 maanden nemen we opnieuw een reeks testen af in Sport'R (90 minuten), gekoppeld aan een raadpleging bij een sportarts fysische geneeskunde. Als de testen uitwijzen dat het kan, mag je weer starten met sporten, zonder deel te nemen aan competitie. Deze test bevat onder andere een volledige isokinetische biodextest, gecombineerd met een reeks functionele testen.

9 maanden na de operatie: Sport'R en orthopedie

Na 9 maanden nemen we opnieuw een reeks sportspecifieke testen af in Sport'R (90 minuten), gekoppeld aan een raadpleging bij je orthopedist. Als die testen goed verlopen, mag je weer starten met competitie binnen de sport. Deze test bevat onder andere een volledige isokinetische biodextest, gecombineerd met een reeks functionele testen.

4 Praktisch

Kledij en hygiëne

Het is aangewezen om naar de oefensessie of testing te komen in gemakkelijke, loszittende of sportieve kledij. Neem ook een handdoek mee.

Er zijn lockers beschikbaar om je jas en waardevolle voorwerpen in op te bergen. Om de hygiëne voor elke patiënt te kunnen garanderen, vragen wij om de toestellen na het gebruik te ontsmetten met het product dat daarvoor beschikbaar is in de oefenzaal. Ontsmet ook bij het binnenkomen of verlaten van de oefenzaal de handen.

Kostprijs

Prehab-testing	revalidatieprestatie*
2 weken na de operatie	raadpleging orthopedie*
3 maanden na de operatie	raadpleging orthopedie* test: 90 euro
5 maanden na de operatie	raadpleging fysische geneeskunde* test: 90 euro
7 maanden na de operatie	raadpleging fysische geneeskunde* test: 130 euro
9 maanden na de operatie	raadpleging orthopedie* test: 130 euro

** enkel remgeld: kostprijs hiervan is afhankelijk van je statuut bij je ziekenfonds. Je ontvangt een factuur op je thuisadres.*

Een revalidatiebehandeling en testing in AZ Delta kan niet gecombineerd worden met een kinebehandeling buiten het ziekenhuis, op dezelfde dag.

Bij verdere vragen rond de kostprijs kan je terecht bij de dienst facturatie: factuur@azdelta.be of 051 23 76 66.

Locatie

Registreer je aan de kiosken van het onthaal in AZ Delta campus Brugsesteenweg en meld je daarna aan het secretariaat van Sport'R, route groen, verdieping 0.0, (Brugsesteenweg 90, 8800 Roeselare).

Contact

AZ DELTA CAMPUS BRUGSESTEENWEG
Brugsesteenweg 90
8800 Roeselare

Secretariaat sport'R
t 051 23 63 70
e sportr@azdelta.be

Secretariaat fysische geneeskunde & revalidatie
t 051 23 61 45
e secr.fysio@azdelta.be

Secretariaat orthopedie
t 051 23 64 06
e secr.orthopedie@azdelta.be

www.azdelta.be
www.sportr.be
www.fysiche-geneeskunde-azdelta.be
www.orthopedie-roeselare.be

Bron: dienst fysische geneeskunde & revalidatie - sportmedisch centrum Sport'R

Artsen

FYSISCHE GENEESKUNDE & REVALIDATIE
Dr. Simon Biebouw
Dr. Jan de Decker
Dr. Pierre Floré
Dr. Valerie Lefevere
Dr. Patrick Linden
Dr. Mathieu Maroy
Dr. Piet Mortelé
Dr. Joke Platteeuw
Dr. Pascale Rombauts
Dr. Charlotte Schepens
Dr. Michel Snoecx
Dr. Ann-Sophie Vanden Bulcke
Dr. Bruno Vanhecke
Dr. Carl Verduyn

ORTHOPEDIE
Dr. Arne Decramer
Dr. Charles Deltour
Dr. Pieter-Jan De Roo
Dr. Hans Lowyck
Prof. dr. Thomas Luyckx
Dr. Stijn Muermans
Dr. Alexander Ryckaert
Dr. Carsten Schoellner
Dr. Peter Stuer
Dr. Thomas Tampere
Dr. Mark van Dijk
Dr. Bert Vanmierlo
Dr. Jan Van Oost
Dr. Olivier Vinckier
Dr. Hannes Vermue
Dr. Kira Vande Voorde
Dr. Karel Willems
Dr. Philip Winnock de Grave

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 6437-NL **Deze brochure is laatst aangepast op 13/03/2026**