

Checklist Voorste kruisband reconstructie

(hamstrings plastiek, patellapees plastiek, quadricepspees plastiek)



Voor de patiënt

Voor de operatie

✓ Afspraak sportfysiotherapeut OCON Sportmedische Kliniek

- o Bij u bestaat een indicatie voor het verrichten van een voorste kruisbandreconstructie. U bent hiervoor op de opnamelijst geplaatst. U krijgt voorafgaand aan de operatie een afspraak bij de sportfysiotherapeut van OCON Sportmedische Kliniek. De sportfysiotherapeut neemt een aantal zaken met u door en controleert of u aan een aantal voorwaarden voldoet die voor de operatie aanwezig moeten zijn (nulmeting).

✓ Afspraak eigen sportfysiotherapeut

- o Voor de operatie dient u zelf een sportfysiotherapeut uit te kiezen, die u zal begeleiden bij de revalidatie. Indien u nog geen eigen sportfysiotherapeut heeft kunnen wij, indien u dit wenst, u verwijzen naar de juiste sportfysiotherapeut in uw eigen omgeving.
- o Met uw eigen behandelend sportfysiotherapeut dient u voorafgaand aan de operatie een afspraak te maken. U krijgt voorlichting over de revalidatie, bespreekt wederzijdse verwachtingen en doelen, en neemt de oefeningen voor de eerste dagen na de operatie door. Daarnaast oefent u met het lopen met krukken.

✓ Recept pijnstilling

- o U ontvangt een recept voor pijnstillers. Deze pijnstillers kunt u innemen na de operatie, zodra u thuis bent.
- o Haal de medicatie alvast in huis voorafgaand aan de operatie.
- o Ga zo lang als nodig door met de medicatie, om de revalidatie gunstig te beïnvloeden.

✓ Download de Patient Journey App voor een voorste kruisbandoperatie

- o Met de Patient Journey App informeren en begeleiden wij u bij elke stap van uw behandeling. Bij de voorbereiding, de operatie zelf en het herstel. Met handige pushmeldingen ontvangt u de juiste informatie op het juiste moment. Download de Patient Journey App gratis en eenvoudig in de [App Store](#) of [Google Play](#).

Na de operatie

✓ Afspraak sportfysiotherapeut OCON Sportmedische Kliniek

- o Ook na de operatie krijgt u een aantal afspraken met de sportfysiotherapeut van OCON Sportmedische Kliniek, ter controle van de vorderingen van de revalidatie.

✓ Afspraak eigen sportfysiotherapeut

- o Zodra u de operatiedatum kent, maakt u een afspraak met uw behandelend sportfysiotherapeut voor het starten van de revalidatie. Doorgaans is dat op de tweede dag na de operatie

Notities

OCON Sportmedische kliniek
Geerdinksweg 141
7555 DL Hengelo

Postadres
Postbus 546
7550 AM Hengelo

Website
www.ocon.nl/sport