

TERUGKEREN NAAR DE SPORT NA EEN VKB RECONSTRUCTIE

HANDVATEN VOOR IN DE PRAKTIJK

- 1. De voorste kruisband reconstructie
- 2. Wat wordt er gevraagd tijdens de revalidatie
- 3. Mentale aspect
 - 4. Hoe ziet de revalidatie eruit?

1. DE VOORSTE KRUISBAND RECONSTRUCTIE

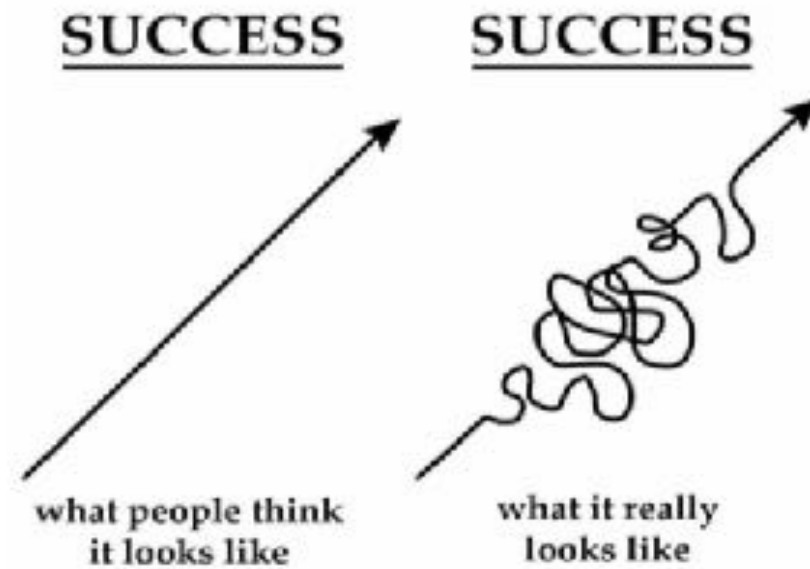


DE VOORSTE KRUISBAND RECONSTRUCTIE



[Animatie kruisband-reconstructie - YouTube](#)

2. Wat wordt er gevraagd tijdens de revalidatie





>90% van de patiënten verwacht terug te kunnen keren naar de sport (Feucht et al.)



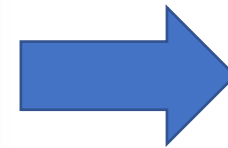
Echter, 65% van amateurs keert terug naar pre-operatieve niveau van sporten (Årdern et al.)



20% van de (jonge) sporters krijgt een nieuwe VKB blessure (Wiggins et al.)



Kun je dit beïnvloeden?



Kun je dit uitsluiten?



50% van de patiënten
OVERSCHAT hun
revalidatie

For every month after 8 months post-op ACLR that return to pre-injury activity is delayed, second ACL injury risk is reduced by nearly 30%.

Bodkin et al 2021

Dit houdt in dat de 6-9 maanden achterhaald is, we neigen dus nu echt naar 12 maanden te gaan.



RTS NA EEN VKB RECONSTRUCTIE

Feiten (Ardern et al.):

- Jonge patiënten > RTS ↑
- Mannen > RTS ↑
- Profs > RTS ↑

Trends in return to sport after ACL reconstruction: Women's Walking (P.L.D.)



LATERALE TENODESE (LEMAIRE PASTIEK)

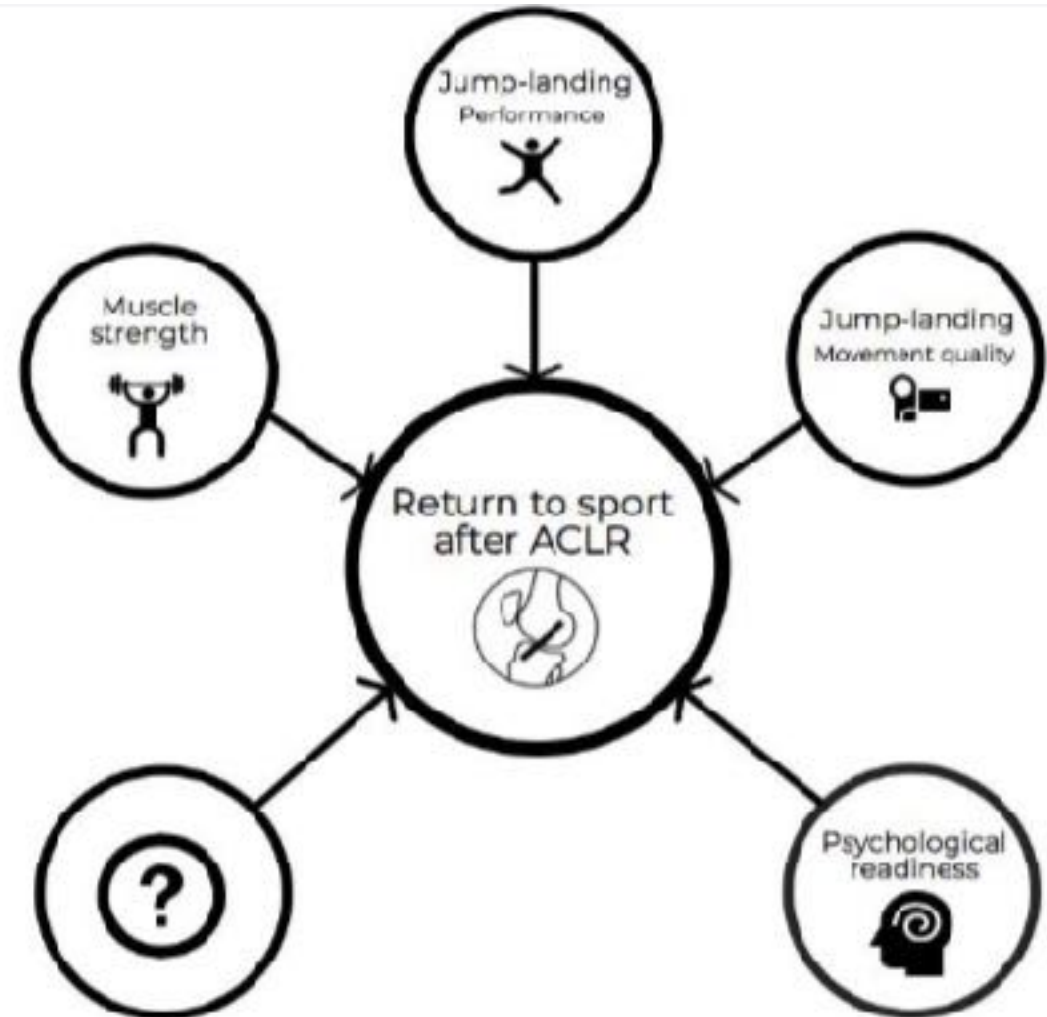
Recente studies laten zien dat er 64% minder kans is dat de gereconstrueerde voorste kruisband opnieuw scheurt als de tenodese samen met de voorste kruisband reconstructie wordt uitgevoerd.



RETURN TO SPORT



- KWALITEIT VAN BEWEGEN
- TRAININGSARBEID
- VRAGENLIJSTEN
-



QUADRICEPS- EN HAMSTRING KRACHT

Meer Quadriceps kracht (Lepley et al.):

- Meer symmetrisch looppatroon
- Een verbeterde kwaliteit van leven
- Een verbeterde zelf-gerapporteerde knie functie
- Een grotere kans op RTS
- Een kleinere kans op artrose ontwikkeling

Tenaghter naar de sport na een VKE reconstructie. Wouter Wulfrag (2011)



QUADRICEPS- EN HAMSTRING KRACHT

- Meer symmetrie in Hamstring kracht vergroot de kans op RTS (Ithurburn et al.)
- Meer absolute Hamstring kracht vergroot de kans op RTS (Welling et al.)



QUADRICEPS- EN HAMSTRING KRACHT



Calculating Limb Symmetry Index

$$\frac{\text{Involved}}{\text{Uninvolved}} \times 100 = \text{Limb Symmetry Index}$$

Terogloren naar de spectra van VSB reconstructie, Wouter Wolkeg (PhD)



QUADRICEPS- EN HAMSTRING KRACHT

- LSI: niet-aangedane been als referentie voor het aangedane been
- Inactieve periode, VKB reconstructie

Calculating Limb Symmetry Index

$$\frac{\text{Involved}}{\text{Uninvolved}} \times 100 = \text{Limb Symmetry Index}$$

"Twee lekke banden is ook symmetrie, maar is het optimaal?....."



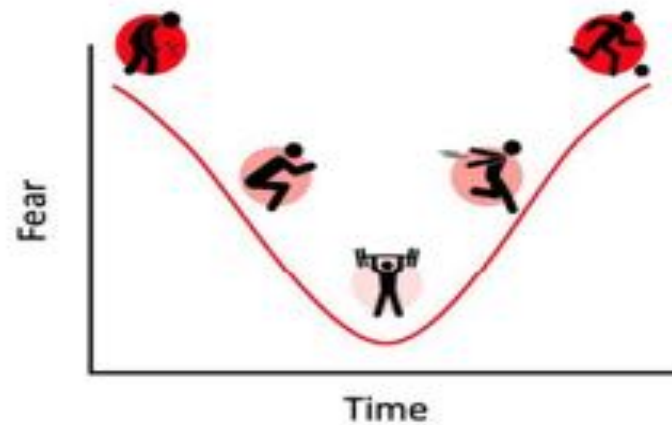
3. Mentale aspect



PSYCHOLOGISCHE KANT VAN RTS

- Een VKB blessure is ook een psychologische blessure
- Fysiek gereed betekent niet automatisch ook mentaal gereed voor RTS
- Vaak onderbelicht binnen de revalidatie

Psychologische kant van sport na een VKB reconstructie, Wouter Welling (2001)



PSYCHOLOGISCH SUCCES DOOR VOORBEREIDING EN TRAINING



PSYCHOLOGISCHE KANT VAN RTS

Have We Forgotten Our Patient? An Exploration of Patient Experiences After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction

Wouter Welling,^{1,2} Ali Gokeler,^{3,4,5} Anne Benjaminse,^{1,6} Evert Verhagen,⁴ and Koen Lemmink⁷

the external validity of the findings since health insurance systems differ between countries, and therefore, for example, the number of supervised sessions could be different. In the current study, fear of reinjury was an identified reason for patients not returning to their preinjury level of sport. More in detail, around 60% of patients who did not RTS reported that they experience fear of reinjury. These findings are not surprising since other studies found that psychological readiness is essential for RTS after ACLR.^{3,21,30} Physical readiness for RTS does not directly indicate that a patient is psychologically ready for RTS.^{3,21,30} Therefore, it is advised to

ARE WE THERE YET?



Veldrevalidatie - missing link!

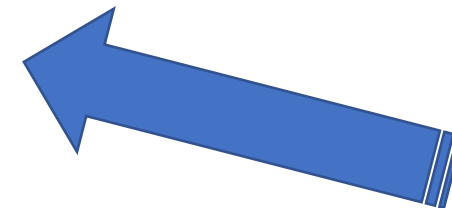
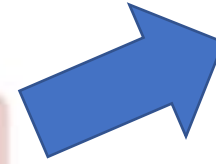


Meer patiënten die terugkeerden naar de sport na 5 weken veldrevalidatie (Della Villa et al.)



Hogere scores psychologische gereedheid na OFR (Meierbachtol et al.)

'HIER JE DOE ALLES VOOR'



4. Hoe ziet de revalidatie eruit?

- Vaak een dagopname
- We hebben korte lijntjes met orthopeden (Siilo), waardoor we snel kunnen overleggen indien nodig
- ±3-6 weken met kruk(ken) →afhankelijk van complexiteit OK
- Eerste 2-3 weken veel thuis →rust i.c.m. oefeningen
- Eerste weken is er zwelling aanwezig en treedt er meer zwelling op als de knie teveel belast wordt.
- Er kunnen de eerste maanden van de revalidatie diverse pijntjes rondom de gehele knie aanwezig zijn
- Minimaal 9-12 maanden revalidatie (niemand uitgezonderd)
- 3-4 x per week training (i.o.m. fysio hoe vaak samen)

TESTEN

(afhankelijk van de sport)

- Hop-testen (cluster) volgens Gustavsson
 - Distance
 - Side
 - Tripple hop
- Drop jumptest
- Y-test
- Kwaliteit van bewegen

ARE WE THERE YET?

On-field rehabilitation (OFR): starten met veldrevalidatie

Return to training (RTT): teruggekeerd naar teamtraining, maar nog geen wedstrijden

Return to competition (RTC): teruggekeerd naar competitieve sport, maar nog niet op het gewenste niveau

Return to performance (RTP): teruggekeerd naar het pre-operatieve niveau van sporten, of zelfs daarboven

