

POSTERIOR KRUISLIGAMENT

INLEIDING

Daar is vier ligamente in die knie: twee aan weerskante net onder die vel en twee binne-in die gewrig. Die ligamente binne-in die knie is die sogenaamde kruisligamente. Daar is 'n anterior (voorste) en 'n posterior (agterste) kruisligament.

Die posterior kruisligament (PKL) is die sterkste ligament in die knie. Sy primêre funksie is om te verhoed dat die onderbeen na agter in verhouding tot die bobeen kan beweeg, spesifiek in 'n gebuigde posisie.

'n Skeur in hierdie ligament veroorsaak onstabieleit in die knie wat oor die algemeen nie 'n ernstige funksionele inkorting meebring nie. Daar is byvoorbeeld sportsterre wat internasionaal meeding met 'n geskeurde PKL. Daar is tans nie sekerheid oor die langtermyn effek van hierdie onstabieleit nie. Dit lei wel tot oormatige ladings op die knie, veral op die binneste helfte en die gewrig agter die knieskyf. In gevalle van ernstige onstabieleit, of wanneer dit saam met skade aan ander ligamente voorkom of wanneer daar 'n moontlikheid van stadige slytasie in die knie is, sal ons 'n rekonstruksie van hierdie ligament oorweeg.

'n Rekonstruksie van die PKL is oor die algemeen effens minder suksesvol as 'n rekonstruksie van die voorste kruisligament (AKL). Selfs al is die rekonstruksie suksesvol, is daar gewoonlik nog 'n mate van laksheid. Hierdie oorblywende laksheid is veral opvallend wanneer die knie gebuig is.

PRE-OPERATIEF

Soos met alle chirurgie is daar 'n moontlikheid van komplikasies, alhoewel die voorkoms daarvan baie laag is. Potensiële probleme is infeksie, trombose of die beskadiging van 'n bloedvat of senuwee. Verlies aan bewegingsomvang en oorblywende laksheid is verdere moontlikhede.

DIE OPERASIE

Ons gebruik óf van jou eie weefsel ('n gedeelte van die kwadriseps-pees of die patellatendon of 'n hampees) óf 'n donortendon om 'n nuwe ligament te maak. Die grootste gedeelte van die operasie word met behulp van 'n artroskoop gedoen, dus met minimale skade aan die omliggende weefsel. Na die operasie plaas ons die knie in 'n stut wat die bewegingsomvang sal beperk. U sal vir ongeveer 2 dae in die hospitaal bly. Afhangend van u beroep sal u vir 2 - 6 weke nie kan werk nie. U eerste opvolgbesoek is gewoonlik 4 weke na die operasie

REHABILITASIE

Dit is belangrik om te besef dat genesing sowel as rehabilitasie moet plaasvind. Ons glo dat genesing voorkeur geniet en dat intensiewe rehabilitasie eers ongeveer 3 - 4 maande na die operasie 'n aanvang moet neem. Ons, sowel as die fisioterapeut, sal u voorsien van riglyne wat betref u postoperatiewe hantering en rehabilitasie. Dit is belangrik dat u hierdie program noukeurig volg.

DIE REHABILITASIEPROGRAM BESTAAN UIT 4 FASES

Fase 1 (0-6 weke postoperatief)

Die ligamente is besig om te genees. Die knie word in 'n stut gehou wat fleksie (buiging) beperk en u kan volgewigdraend stap. Een maal per dag, terwyl u op u maag lê, moet die knie passief geflekseer word tot by 110°. Die beginsel is om die knie te buig sonder om die hampees-spiere in te span. Hampees-spiërkontraksie plaas oormatige lading op die nuut herstelde ligament en kan dit beskadig. U benodig hulp om die volgende oefening uit te voer: Lê op u maag met die geopereerde been plat op die bed. Vra u helper om die been stadig met een hand te buig terwyl die ander hand afdruk op u kuit net onder die knie. Herhaal 10 keer. Isometriese kwadriseps-oefeninge is nou ook baie belangrik.



Fase 2 (6-14 weke postoperatief)

Die knieligamente is genees, maar nie sterk nie. Die stut word nou verwyder en u begin met intensiewe kwadriseps- en kuitspieroefeninge. Kniefleksie is steeds passief en geen hampees-oefeninge word toegelaat nie. U kan swem en sekere oefeninge in die gimnasium doen.

Fase 3 (14-28 weke postoperatief)

Gaan voort met rehabilitasieoefeninge. U moet steeds baie aandag aan die kwadriseps gee, maar ook toenemend meer aandag aan die hampees. Begin met ratsheidsoefeninge teen ongeveer 22 weke.

Fase 4 (ná 28 weke)

Afhangend van u spierkrag en vermoë met die ratsheidsoefeninge, kan u terugkeer na u oorspronklike sport.

Die genesing van ligamente is 'n tydsame proses wat ten minste 18 maande neem. U kan dus vir tot 18 maande na die chirurgie 'n verbetering in u kniefunksie en algemene beweeglikheid in die kniegewrig verwag.