

## Gescheurde kruisband lang niet altijd onder het mes

Een gescheurde kruisband is een vervelende blessure die sporters langdurig aan de kant kan houden. Patiënten en hun dokters hopen soms met een operatieve reconstructie zo snel mogelijk weer op de been te zijn, maar revalidatie met behulp van fysiotherapie is een andere mogelijkheid. Wat is nu wijsheid?

Een Zweeds gerandomiseerd onderzoek onder 121 jonge, sportieve volwassenen (18-35 jaar) vergeleek het resultaat van een primaire operatie met dat van

revalidatie middels intensieve fysiotherapie. Bij de laatste groep patiënten werd alleen bij aanhoudende klachten in een later stadium alsnog een reconstructie verricht. Na 5 jaar bleek de helft van de patiënten uit de conservatieve behandelingsgroep een kruisbandreconstructie te hebben ondergaan. De uitkomsten in beide groepen waren gelijk op alle fronten: stabiliteit van de knie, pijnklachten en hervatten van sportactiviteiten. Ook bleek een conservatieve benadering niet vaker te leiden tot meniscusproblemen of degeneratieve afwijkingen in de knie. Er was bovendien geen verschil in de uitkomsten tussen patiënten die direct geopereerd

werden, en patiënten die eerst conservatief behandeld werden.

De NHG-Standaard Traumatische knieproblemen adviseert een conservatief beleid bij een vermoedelijk kruisbandletsel. Dit onderzoek laat zien dat dit advies volledig gerechtvaardigd is: slechts de helft van de patiënten met een kruisbandletsel komt niet uit met een fysiotherapieprogramma en heeft in een later stadium alsnog een operatie nodig. ■

Linda Bröker

*Frobell RB, et al. Treatment for acute anterior cruciate ligament tear: five year outcome of randomised trial. BMJ 2013;346:123.*

## Cafeïnegebruik bij lange autoritten

De opwekkende effecten van cafeïnehoudende producten zijn al langer bekend. Dit is dan ook een van de redenen dat veel mensen voor een lange autorit koffie of andere cafeïnehoudende producten drinken met als doel de alertheid te verhogen. Uit een groot observationeel onderzoek onder vrachtwagenchauffeurs blijkt nu ook dat de consumptie van cafeïne het risico op ongelukken daadwerkelijk verkleint.

In een case control study interviewden de onderzoekers 1047 vrachtwagenchauffeurs die lange afstanden rijden. Van deze chauffeurs waren er 530 recent betrokken geweest bij een ongeluk en 517 het afgelopen jaar niet. Naast onder meer demografische en medische gegevens werd ook de cafeïneconsumptie tussen deze groepen vergeleken. Na correctie voor mogelijke confounders bleek dat chauffeurs die cafeïne hadden geconsumeerd 63% minder kans hadden om betrokken te raken bij een ongeluk op de weg. Er werd geen dosis-responsrelatie gevonden; er was dus geen sprake van hoe meer cafeïne, hoe minder ongelukken.

Verminderde alertheid is een belangrijke oorzaak voor vrachtwagenongelukken op de weg. Volgens de

Onderzoeksraad voor Veiligheid vinden per jaar gemiddeld 1000 vrachtwagenongevallen op de Nederlandse snelwegen plaats. In het recent verschenen rapport Vrachtwagenongevallen op snelwegen wordt het gebruik van cafeïne niet genoemd.

Dit onderzoek laat zien dat vrachtwagenrijders baat kunnen hebben bij cafeïnehoudende producten, het is aannemelijk dat deze effecten ook voor andere chauffeurs gelden. We kunnen dus bevestigend antwoorden op de vraag van chauffeurs of het drinken van ca-

feïnehoudende producten (zoals cola of energiedrankjes als Red Bull, Monster en Bullit, waarvan een blikje evenveel cafeïne bevat als een kop koffie) zinvol is bij het maken van een lange rit. Uiteraard blijven naast cafeïne andere logische adviezen (uitgerust weggaan, regelmatig stoppen, et cetera) onverminderd van belang. ■

Pieter Barnhoorn

*Sharwood LN, et al. Use of caffeinated substances and risk of crashes in long distance drivers of commercial vehicles: case-control study. BMJ*



Foto: Engbers/Hollandse Hoogte