



DR De Vos
ORTHOPEDIE

Dr. J. De Vos

Kniechirurgie
Enkel- en voetchirurgie
Heupprothese
Sportletsels

Afspraken

T 055 33 67 45
W www.afspraken.be
E orthopedie@azoudenaarde.be

<http://www.dokterdevosjens.be>
<http://www.orthopedie-vlaamseardennen.be>
<http://www.azoudenaarde.be>



Kinesitherapeutisch voorschrift na een osteotomie van de tuberositas (Fulkerson)

Naam patiënt

Zijde: Links - Rechts

Aantal sessies: 30-60

sessies per week: 3-5/week

Datum:

Nomenclatuur: 290920N350

290861N415 (+ weke delen)

Immobilisatie:

- 0-2 weken postoperatief: Brace/spalk gefixeerd in volledige extensie
- na 2 weken postoperatief: afneembare extensiespalk progressief verwijderen

Gangrevalidatie:

- 0-4 weken postoperatief: stappen met 2 krukken met partieel steunen en afneembare extensiespalk
- 4-8 weken postoperatief: stappen met krukken met progressieve steunname tot 100 % en afneembare extensiespalk
- 8-10 weken postoperatief: stappen met 2 krukken en progressief volledig belasten. De krukken mogen weggelaten worden bij goede quadriceps/hamstring controle.

Mobiliteit:

Patellamobilisaties (minimum 8 weken)

- 0-2 weken postoperatief: actieve en passieve mobilisaties van 0° tot 30° flexie
- 3-4 weken postoperatief: actieve en passieve mobilisaties van 0° tot 60° flexie
- 4-6 weken postoperatief: actieve en passieve mobilisaties van 0° tot 90° flexie
- 6-8 weken postoperatief: streven naar volledige passieve beweeglijkheid en actief ontlast



DR De Vos
ORTHOPEDIE

Oefentherapie:

0-8 weken postoperatief:

- kuitspieroefeningen
- hamstring oefeningen
- cocontracties hamstrings/quadriceps
- geen straight leg raise oefeningen

vanaf volledige steunname:

- quadricepstonificatie in gesloten keten oefeningen

Open keten oefeningen voor spiertraining naar extensie toe zijn af te raden

De fixatie van de tuberositas dient stevig verankerd te zijn vooraleer belaste oefeningen en intensieve krachttraining. Opbouw van gesloten keten oefeningen vanuit minder belaste posities (fietsen, leg-press, steps)

Proprioceptie en coordinatie oefeningen:

- moeten traag opgebouwd worden gezien de beperkingen in mobiliteit en steunname
- oefeningen op plankjes, tol, trampoline
- evenwichtsoefeningen, uitvalsbewegingen in voorachterwaartse en zijwaartse richting

Sporthervatting

- Na 8 weken: fietsen
- Na 6 maanden: sporthervatting

De aangegeven tijdstippen zijn louter indicatief en kunnen worden afgesteld aan de mogelijkheden en eventuele revalidatieproblemen van de patient

Dr. De Vos J

1-36967-94-480



DR. De Vos
ORTHOPEDIE