



**DR De Vos**  
ORTHOPEDIE

### Dr. J. De Vos

Kniechirurgie  
Enkel- en voetchirurgie  
Heupprothese  
Sportletsels

### Afspraken

T 055 33 67 45  
W [www.afspraken.be](http://www.afspraken.be)  
E [orthopedie@azoudenaarde.be](mailto:orthopedie@azoudenaarde.be)

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



## Kinesitherapeutisch voorschrift na een (partiële) meniscectomie

**Naam patiënt**

**Zijde: Links - Rechts**

**Aantal sessies: 30-60**

**sessies per week: 3-5/week**

**Datum:**

**Nomenclatuur: 276636N250**

### Week 1 (3/w, 30-40min):

- Sessie 1
  - o Basis functie onderzoek knie (antropometrie, goniometrie, krachttesten onderste lidmaat evaluatie stappatroom) (25min)
  - o Passieve mobilisatie knie binnen de pijngrenzen + patellamobilisaties (10 min)
  - o Pendeloefeningen (5min)
  - o Thuis: frequente ijsapplicaties
- Sessie 2 en 3
  - o Passieve mobilisatie knie binnen de pijngrens + patellamobilisaties (10min)
  - o Actieve onbelaste mobilisaties (pendelen, automobilisatie met gezond been,...) (10min)
  - o Isometrische onbelaste co-contracties hamstrings en quadriceps in verschillende hoeken, maar niet in maximale extensie (10min)
  - o Tonificatie quadriceps en hamstrings in open keten (op 60% van maximale kracht, herhalingen 3x20) (10 min)
  - o Thuis: frequente ijsapplicatie



**DR De Vos**  
ORTHOPEDIE

### **Week 2 (3/w, 30-40min):**

- Sessie 4,5 en 6:
  - o Indien pijn en mobiliteit het toelaten mag er gefietst worden met het zadel progressief lager (10min)
  - o Patellamobilisaties en eindstandige passieve mobilisatie (10min)
  - o Belaste quadriceps-hamstrings co-contractie op verschillende ondergronden ter bevordering van de proprioceptie en stabiliteit (10 min)
  - o Tonificatie quadriceps en hamstrings in open keten (60% van maximale kracht, herhalingen 3x20) + in gesloten keten (step,squat,uitvalspas, 3x12 herhalingen progressief naar 4x30) (10min)
  - o Indien nog zwelling aanwezig: ijsapplicaties 3/dag

### **Week 3 (3/x, 30-40min):**

- Sessie 7,8 en 9:
  - o Opwarming fietsen of crosstrainer + eindstandige mobilisatie indien nog bewegingsbeperking (10min)
  - o Progressieve stabiliteitsoefeningen op verschillende ondergronden (10min)
  - o Tonificatie quadriceps en hamstrings in open keten + gesloten keten. Opbouwen naar 80% van maximale kracht (3x12 herhalingen) (15min)

### **Week 5-7 (2/w, 30-40min):**

- Herevaluatie basis functie onderzoek + toegevoegde testen
- Verdere eindstandige mobilisatie indien nog bewegingsbeperking
- Opbouwen sprong-en loopoefeningen
- Sportspecifieke revalidatie
- Progressieve sporthervatting
- Diepe flexie n hurken te vermijden tot 3 maanden postoperatief

De aangeduide tijdstippen zijn slechts indicatief en dienen aangepast te worden aan de mogelijkheden en eventuele revalidatieproblemen van de patiënt.

**Dr. De Vos J**

**1-36967-94-480**



**DR. De Vos**  
ORTHOPEDIE