



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
meniscushechting**

Naam patiënt

Zijde: Links - Rechts

Aantal sessies: 30-60

sessies per week: 3-5/week

Datum:

Nomenclatuur: 300414N275

Gangrevalidatie:

- 0-3 weken postoperatief: stappen met 2 krukken zonder steunname
 - na 3 weken postoperatief: stappen met 2 krukken en progressief volledig belasten
- De krukken mogen weggelaten worden bij een goede spiercontrole en extensietekort van < dan 5°.

Mobiliteit:

- patellamobilisaties (minimum 8 weken)
- hurkverbod 6 maanden
- 0-6 weken postoperatief: actieve en passieve mobilisaties van 0° tot de bereikte mobiliteit zonder spanning op de meniscus (max 90° flexie)
- na 6 weken postoperatief: streven naar volledige mobiliteit

Spiertraining:

- 0-3 weken postoperatief:
 - kuitspieroefeningen
 - cocontracties hamstrings/quadriceps
 - isometrisch
 - dynamisch
 - in verschillende graden van kneiflexie



DR De Vos
ORTHOPEDIE

In de onmiddellijke postoperatieve fase is er nog geen sprake van krachttraining. De oefeningen dienen aan lichte intensiteit aangevat te worden (50% van maximale kracht) en progressief opgedreven tot 60-70%.

In de initiele fase van de revalidatie zijn oefeningen in gesloten keten af te raden gezien het steunverbod

De gesloten keten oefeningen (na 4-6 weken) moeten opgebouwd worden vanuit minder belaste posities (fiets, leg-press, steps) naar meer belaste uitgangshoudingen (vb. squat). De progressie in de oefentherapie is afhankelijk van pijn, zwelling en quadricepscontrole.

Proprioceptie en coördinatie oefeningen:

Kunnen worden opgestart vanaf de 3 -6de week indien de analytische kracht goed is. oefeningen op plankjes, tol, trampoline, evenwichtoefeningen, uitvalsbewegingen in voorachterwaartse en zijwaartse richting

Functionele oefeningen:

- Na 3 maand:
 - looptraining progressief opbouwen
 - sprongoefeningen
 - bewegingen in verschillende richtingen (voorachterwaarts en zijwaarts)
- Na 4-5 maand:
 - sportspecifieke oefeningen

Sporthervatting:

- Na 6 weken:
 - aquatraining
 - zwemmen (crawl)
 - fietsen
- Na 3 maanden: looptraining
- Na 4-6 maanden: non-contact sporten
- Na 6 maanden: contact sporten

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