



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
Valgisatie/Varisatie osteotomie**

Naam patiënt

Zijde: Links - Rechts

Aantal sessies: 30-60

sessies per week: 3-5/week

Datum:

Nomenclatuur: 290920N350 (tibia)

290861N415 (tibia + weke delen)

276625N450 (femur)

Gangrevalidatie:

0-4 weken postoperatief: stappen met 2 krukken toe touch

4-8 weken postoperatief: stappen met 2 krukken met partiele steunname

na 8 weken postoperatief: progressief volledig belasten en krukken geleidelijk aan weglaten

opmerking: bij obesitas kan steunverbod verlengd worden tot 6 weken postoperatief. Te bepalen door chirurg.

Mobiliteit:

- 0-4 weken postoperatief: passieve en actieve mobilisaties van 0-90°
- na 4 weken postoperatief: normaliseren van de beweeglijkheid patellamobilisaties (minimum 8 weken). De mobilisaties (met kinetec, pendelen, manueel) moeten langzaam opgebouwd worden en steeds pijnvrij verlopen!



DR De Vos
ORTHOPEDIE

Oefentherapie:

- * cocontracties van quadriceps/hamstrings (in verschillende ° van knieflexie)
 - isometrisch
 - dynamisch
 - ontlast
- * kuitspier-oefeningen
- * geen straight leg raise oefeningen

Gesloten keten oefeningen zijn de eerste 4-6 weken postoperatief te vermijden. 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%.

De gesloten keten oefeningen 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:

- * oefeningen op plankjes, tol, trampoline * evenwichtsoefeningen, uitvalsbewegingen
- * deze oefeningen mogen opgebouwd worden als de periode van steunverbod voorbij is (eerst vanuit onbelaste posities)

Sporthervatting:

- * na 8-12 weken:
 - zwemmen
 - aquatraining
 - fietsen
- * na 6-9 maand: sporthervatting

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