



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 behandeling na een arthroskopische voorste kruisband revisie

Naam patiënt

Zijde: Links - Rechts

Aantal sessies: 18

sessies per week: 2-3/w

Datum:

Nomenclatuur: 294125N500

Immobilisatie:

- * 0-2 weken postoperatief:
 - Postop kniebrace gefixeerd op 10° flexie dag en nacht
 - tijdens het oefenen mag brace los van 0°-60°
- * 3-4 weken postoperatief: Postop kniebrace dag en nacht los van 0° tot volledige flexie
- * na 4 weken postoperatief: Postop kniebrace progressief verwijderen en (zo nodig) vervangen door revalidatiebrace

Gangrevalidatie:

- * enkel PARTIAL WEIGHT BEARING steunname op het been is postoperatief toegelaten gedurende eerste 2 weken (afhankelijk van pijn en zwelling)
 - * krukken:
 - 0-2 weken postoperatief stappen met 2 krukken
 - 3-4 weken postoperatief stappen met 1 kruk
- Bij goede quadriceps/hamstrings controle mogen krukken progressief afgebouwd worden



DR De Vos
ORTHOPEDIE

Mobiliteit:

- * patellamobilisaties (minimum gedurende 8 weken)
- * 1x/dag mag de knie passief en onder begeleiding volledig naar extensie gebracht worden om een kapsulaire extensiebeperking tegen te gaan
- * progressieve actieve en passieve mobilisaties in flexierichting:
 - 0-2 weken postoperatief: van 0° tot 60° flexie
 - 3-4 weken postoperatief: van 0° tot 90° flexie
 - na 4 weken: normaliseren van beweeglijkheid (geen doorgedreven flexie)

Oefentherapie:

- * 0-4 weken postoperatief:
 - kuitspieroefeningen + hamstringoefeningen
 - cocontracties hamstrings/quadriceps
- * vanaf 4de week postoperatief:
 - hamstringstonificatie
 - quadricepstonificatie in gesloten keten oefeningen

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, legpress, steps) naar meer belaste uitgangshoudingen (vb. squat). De progressie in de oefentherapie is afhankelijk van pijn, zwelling en quadricepscontrole.

Proprioceptie en coördinatie oefeningen:

- * kunnen vanaf de 4de -5de week opgestart worden 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 (voorachterwaartse en zijwaartse verplaatsingen)
- * na 4-5 maand:
 - sportspecifieke oefeningen



Sporthervatting:

* na 5-6 weken :

- aquatraining
- zwemmen (crawl)
- fietsen

* na 3 maand: looptraining

* na 6-7 maand : sporthervatting

* na 9 maand : competitie

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

!! Dit is een revisie ingreep. Het is zeer belangrijk om het schema aan te houden, zelf als alles goed aanvoelt!!

Opmerkingen:

Bij geassocieerde kraakbeenletsels, meniscushechtingen wordt geopteerd voor een meer restrictief beleid.

Dr. De Vos J

1-36967-94-480



DR. De Vos
ORTHOPEDIE