

KINESITHERAPEUTISCHE BEHANDELING NA EEN KRAAKBEEN BEHANDELING FEMUR Microfractuur

NAAM PATIENT:

Aantal sessies: 30 – 60

Sessies per week: 3-5/week

Datum:

Gangrevalidatie:

Week 0-4: toe touch weight bearing

Week 5-6: partial weight bearing

Week 6-10: als het gangpatroon genormaliseerd is, er geen zwelling en pijn optreden en de proprioceptie optimaal is dan wordt het gebruik van de krukken gradueel afgebouwd.

Doelen voor bewegingsamplitude

Week 0-4: 0° tot 90° actieve flexie

Week 5: 0° tot 110° actieve flexie

Week 6-8: 0° tot 130° actieve flexie

Volledige ROM, progressieve opbouw vanaf 8 weken

Een geavanceerde kinetec (CCM) kan voorzien worden in de postoperatieve thuisfase in samenspraak met de kinesist(e)

Doelen voor kracht en functie

Week 0-2: isometrische settings in verschillende knieposities, pijnvrij gebruik van 'myofeedback' voor reëdukatie is mogelijk. Geen open keten oefeningen met weerstand of gewicht

Week 2-6: binnen steunname beperkingen: gesloten keten oefeningen, Variërende steunname oefeningen, isometrische settings, accent op proprioceptie en neuromotorische controle. Aqua-training voor de verbetering van de algemene conditie.

Week 6-12: bilaterale gesloten keten, concentrisch en excentrisch, Ergometer fiets, totaal van 1 uur elke dag. Proprioceptie oefeningen geleidelijk opdrijven. Dit alles binnen de limieten van steunname

Maand 3-6 toename van belasting tijdens functionele activiteiten 'Steppen' binnen vrije bewegingsamplitude, Fietsen met en zonder lichte weerstand. Korte herhalingen van bipodale landing op een zachte/verende ondergrond vb.: mini trampoline.

Maand 4-10 graduele toename van weerstand, door een toename van het aantal herhalingen en een vermindering in het aantal sets. Start met intens joggen =

lage gemiddelde loopsnelheid, hoge bewegingsnelheid
over korte afstanden, veel sets

Sporten toegestaan vanaf 5 maand

Maand 10-24 progressief oefenen voor impactbelasting, toename van
gewichtstraining. Sportspecifieke oefeningen en terugkeer naar sport variëren
naargelang: de sport, het niveau van de patiënt en de medische richtlijnen.

Activiteiten met hoge bewegingseisen zoals voetbal, basketbal, dans kunnen
starten vanaf 16 maanden of vroeger al er geen zwelling of pijn optreedt.



Stempel arts

Dr. KOEN LAGAE
1/34420/22/480

Stempel arts

Prof. Dr. PETER VERDONK
1/47062/87/480

Nomenclatuur:

Micro# 277476N200

KBTX 290264N500

OATS/MOSAIC 300392N250