

KINESITHERAPEUTISCHE BEHANDELING NA EEN ARTROSCOPISCHE RECONSTRUCTIE VAN DE ACHTERSTE KRUISBAND + POSTERO- LATERALE LIGAMENTEN

NAAM PATIENT:

Aantal sessies: 30 – 60

Sessies per week: 3-5/week

Datum:

Immobilisatie:

0-8 weken postoperatief: kniebrace te dragen (zowel dag en nacht week 0-6, dag week 7-8)

na 8 weken postoperatief: kniebrace progressief verwijderen

Gangrevalidatie:

0-6 weken postoperatief: gang met 2 krukken, toe touch steunname

6-8 weken postoperatief: gang met 2 krukken, met partial contact progressief belasten tot 50 %

na 8 weken postoperatief: gang met 2 krukken en progressief volledig belasten.

Gang zonder krukken bij voldoende quadricepscontrole en een extensietekort van minder dan 10 graden

Mobiliteit:

Vanaf 2^{de} dag - 2 weken: geleid-actieve en passieve mobilisaties van 0° ext. tot 30° flexie

2-4 weken postoperatief: actieve en passieve mobilisaties van 0° ext. tot 60° flexie

4-6 weken postoperatief: actieve en passieve mobilisaties van 0° ext. tot 90° flexie

6-8 weken postoperatief: actieve en passieve mobilisaties van 0° ext. tot 120° flexie

na 8 weken postoperatief: naar volledige mobiliteit actief en passief

De mobilisaties gebeuren met continuous passive motion (kinetec), pendelbank en manueel. Patellamobilisaties gedurende minimaal 8 weken

Krachttraining:

Quadricepssetting 6 sec. in volledige extensie (3x10): *1-8 weken*

Kuitspieroefeningen 6sec. (3x10): *1-8 weken*

Geen hamstringtonificatie de eerste 8 weken !!

Geen open keten hamstrings de eerste 5 maand!!

Functionele oefeningen:

Lichaamsgewicht verplaatsen links-rechts: *na 8 weken*

Proprioceptieve oefeningen en coördinatie-oefeningen: *na 10 weken* onder strikte controle

Oefeningen op de trampoline: *na 10 weken*

Sporthervatting:

Na 6 maanden: non-contact sporten

Na 9 maanden: contact sporten

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



Stempel arts

Dr. KOEN LAGAE

1/34420/22/480

Stempel arts

Prof. Dr. PETER VERDONK

1/47062/87/480

Nomenclatuur: 294125N500