

KINESITHERAPEUTISCHE BEHANDELING NA EEN KUNSTMENISCUS (Actifit) IMPLANTATIE

NAAM PATIENT:

Aantal sessies: 30 – 60

Sessies per week: 3-5/week

Datum:

ROM(range of motion) of bewegingsuitslag:

Week 0-2: 0-30°.

De knie mag gedurende de eerste 2 weken geplooid worden tot 30° met een volledige extensie. Dit kan manueel gebeuren of met behulp van een CPM – apparaat.*

Week 3-4: 0-60°

Progressief wordt de flexie opgedreven tot 60° flexie .

Week 5-6: 0-90°

Vanaf week 5 wordt de flexie progressief opgedreven om na week 6 een flexie te bekomen van 90°.

Na Week 6: 90° en meer °

Progressief opdrijven van de flexie tot een volledige bewegingsuitslag wordt bekomen.

(*)Er wordt aangeraden om gebruik te maken van een CPM –apparaat om de mobiliteit te herwinnen. Dit toestel biedt het praktische voordeel zeer progressief en gradueel te werken. We raden aan om minstens 2 maal daags een 30 min te oefenen op het CPM – apparaat.

BRACING

Tijdens de hospitalisatiefase wordt een **unloader-brace** aangemeten bij de patient. Deze moet steeds gedragen worden vanaf week 3 tot 12 weken na de operatie , behalve tijdens de oefensessie. Indien een postoperatieve brace wordt gedragen dienen de volgende richtlijnen nageleefd te worden. De brace dient niet per se 's nachts gedragen te worden.

OEFENINGEN

- Week 0-4:
- isometrische quadriceps
 - mobilisatie van de patella (naar boven/beneden/lateraal)
 - heel-slides
 - quad-sets SLR (straight leg raising)
 - anti-equinus oefeningen voet; Achillespeesstreching
- Week 4-8:
- Partial wall sits onder de 90°
- Week 8-12:
- gesloten keten oefeningen Hamstrings opdrijven
 - uitstap oefening (lunges) tussen 0 - 90°
 - proprioceptie oefeningen
 - dynamische quadriceps oefeningen
 - hometrainer
- Week 12-16:
- opdrijven van open- en gesloten keten oefeningen
 - jogging op effen terrein
 - plyometrics
 - sportgerelateerde oefeningen zonder pivot
- Week 16-24:
- hydrotherapie en zwemoefeningen kunnen gestart worden zoals crawl, behalve schoolslag (vanaf 24 weken)
 - sporthervatting is toegelaten mits gunstig advies van de orthopedist
 - contactsporten kunnen pas gestart worden na 9 maanden

GANGREVALIDATIE

Het is van groot belang het percentage weight bearing niet te overschrijden om een goede heling en rehabilitatie te verzekeren.

Er wordt gebruik gemaakt van 2 elleboogkrukken tijdens de gangrevalidatie

Week 0-3: NWB (non weight bearing)

Week 4-9: PWB (partial weight bearing)

De belasting op het geopereerde been mag progressief worden opgedreven. Dit wil zeggen 10kg meer belasten per week (voor een pt van 60kg) of 15kg (voor een pt van 90kg). Dit gradueel opdrijven van belasting kan gemakkelijk aangeleerd worden met behulp van een weegschaal. Na 9 weken is het de bedoeling dat het geopereerde been 100% belast wordt.

Week 9-12: FWB (full weight bearing)

Week 12-16: FWB (full weight bearing) zonder unloader brace

Dit protocol dient als leidraad voor een optimale revalidatie. Het is vanzelfsprekend dat bij eventuele revalidatieproblemen het protocol moet aangepast worden met de goedkeuring van de verantwoordelijke orthopedist.

Tijdens de revalidatieperiode zijn relatieve rust, hoogstand en ijsapplicatie zeker aangewezen .



Stempel arts

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

Nomenclatuur: 290264N500

Stempel arts

Dr. KOEN LAGAE
1/34420/22/480