

## KINESITHERAPEUTISCHE BEHANDELING NA EEN RECONSTRUCTIE VAN DE ACHTERSTE KRUISBAND

**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 2de 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 hamstringstonificatie 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: 277362N400**  
**+Monoloop 294125N500**  
**+meniscectomie 277443N52**  
**+meniscushechting**  
**277664N105**