

KINESITHERAPEUTISCHE BEHANDELING NA EEN ARTHROSCOPISCHE VOORSTE
KRUISBAND RECONSTRUCTIE**NAAM PATIENT:****Aantal sessies: 30 – 60****Sessies per week: 3-5/week****Datum:****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.

Bracing wordt voorzien (dag/nacht week 0-2, dag week 3-4)

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 90° flexie
 - 3-4 weken postoperatief: van 0° tot 110° flexie
 - na 4 weken: normaliseren van beweeglijkheid (geen doorgedreven flexie)

Oefentherapie:

- * 0-4 weken postoperatief:
 - kuitspieroefeningen + hamstringoefeningen
 - cocontracties hamstrings/quadriceps
- * vanaf 4^{de} 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, leg-press, 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 ok 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 (inclusief joggen)

Sporthervatting:

- * na 5-6 weken :
 - aquatraining
 - zwemmen (crawl)
 - fietsen
- * na 3 maand: looptraining
- * na 6 maand : sporthervatting
- * na 9 maand : competitie

ORTHOCA
Orthopaedic Center

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

Uitzonderingen:

Bij revisies van voorste kruisband, geassocieerde kraakbeenletsels, meniscushechtingen wordt in samenspraak met de chirurg geopteerd voor een restrictief beleid (zie medisch voorschrift en aanpassingen in revalidatieschema).

Dr. KOEN LAGAE
1/34420/22/480

Dr. IAN PEETERS
1/37198/57/480

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

Nomenclatuur: 277362N400
+Monoloop 294125N500
+meniscectomie 277443N52
+meniscushechting 277664N105