

## KINESITHERAPEUTISCHE BEHANDELING BIJ ITB (ILIOTIBIALE BAND) RELEASE

NAAM PATIENT:

Aantal sessies: 30-60

Sessies per week: 3-5/week

Datum:

**Brace:**

- \* 0-2 weken: gefixeerd in extensie
- \* 2-4 weken: 0-45°

**Gangrevalidatie:**

- \* *0-2 weken:* volledige steunname afhankelijk van pijn en zwelling
- \* *Vanaf week 2:* Bij goede quadriceps/hamstrings controle mogen krukken progressief afgebouwd worden.

**Mobiliteit:**

- \* Dagelijks patella mobilisaties
- \* 0-2 weken gefixeerd in extensie
- \* 2-4 weken: 0-45°
- \* Vanaf week 4: mobiliteit progressief opdrijven zowel actief als passief
  - o Afhangelijk van pijn, zwelling en warmte

**Oefentherapie**

- \* Week 0-2
  - o Qceps settings 10x10, 3x/dag
  - o Enkel pomp 3x20, 3x/dag
  - o SLR 3x10/dag
- \* Vanaf week 2
  - o Progressief opbouwen van gesloten keten oefeningen
    - van PWB naar FWB, daarna van bilateraal naar unilateraal
  - o Zijwaartse oefeningen + diepe flexie in eerste fase vermijden en opbouwen afhankelijk van pijngrens.
  - o Versterkende oefeningen voor hamstrings + kuiten + quadrices+ glutei
  - o Qcepssettings
- \* Vanaf week 6
  - o Oefentherapie veder opbouwen richting functionele bewegingen, plyometrie
  - o hamstringstonificatie
  - o quadricepstonificatie in gesloten keten oefeningen
  - o In verschillende hoeken zowel dynamisch als isometrisch

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:

- \* vanaf week 6: indien de analytische kracht goed is
  - oefeningen op plankjes, trampoline, step, box, bosu,...
  - evenwichtoefeningen, uitvalsbewegingen in voorachterwaartse en zijwaartse richting
  - Doel: verschil in kracht hamstrings/quadriceps links vs rechts <80%
  - Plyometrie en impact oefeningen opbouwen

### Functionele oefeningen/ sporthervatting

- \* *na 3 maand:* Looptraining
  - looptraining progressief opbouwen (start to run principe)
  - voorafgegaan door opbouw impact in oefentherapie
  - sprongoefeningen (opbouw van bipodaal naar unipodaal)
  - bewegingen in verschillende richtingen (voorachterwaartse en zijwaartse verplaatsingen)
- \* *na 4-5 maand:*
  - *sporthervatting*

<b>Dr. KOEN LAGAE</b> <b>1/34420/22/480</b>
<b>Dr. IAN PEETERS</b> <b>1/37198/57/480</b>
<b>Prof. Dr. PETER VERDONK</b> <b>1/47062/87/480</b>
<b>Dr. GAETAN DELRUE</b> <b>1/37651/89/480</b>
<b>Dr. FREDERIQUE VANERMEN</b> <b>1/79316/37/480</b>

**Nomenclatuur:**  
**294151N250**