

KINESITHERAPEUTISCHE BEHANDELING NA EEN KRAAKBEEN BEHANDELING PATELLA OF TROCHLEA

NAAM PATIENT:

Aantal sessies: 30-60

Sessies per week: 3-5/week

Datum:

Brace:

Week 0-4 een brace wordt dag en nacht gedragen

- * Week 0-2: gefixeerd in extensie
- * Week 2-4: 0-45°
- * Week 4-6: 0-90°
- * Vanaf week 6: progressief brace weglaten

Gangrevalidatie/ steunname

- * *Week 0-2:* geen steunname, maximale belasting toe touch
- * *Week 3-4:* steunname controle van 10 - 15kg voor alle oefeningen
 - o Wekelijks toename van +-10kg, steeds gebruik van 2 krukken en progressie in normalisatie van het gangpatroon
- * *Week 6-10:* als het gangpatroon genormaliseerd is, er geen zwelling en pijn optreden en de proprioceptie optimaal is dan wordt het gebruik van de krukken gradueel afgebouwd.
- * De afbouw van de brace gebeurt gradueel, beginnende 's nachts

Mobiliteit: (3x/dag brace los om te oefenen)

Patellair herstel

Week 0-2 0° tot 15° actieve flexie
Week 2-4 0° tot 45° actieve flexie
Week 4-6 0° tot 90° actieve flexie
Week 6-8 0° tot 120° actieve flexie

Trochleair herstel

0° tot 30° actieve flexie
 0° tot 45° actieve flexie
 0° tot 90° actieve flexie
 0° tot 120° actieve flexie

Volledige ROM progressieve opbouw vanaf 8 weken

Oefentherapie:

- * *Week 0-2:*
 - o kuitspieroefeningen + hamstringsoefeningen
 - dynamisch + isometrisch
 - in verschillende hoeken (Niet boven 90° flexie)
 - o Quadricepssettings 3x/dag
 - Ontspannen voet!! Geen dorsiflexie toelaten
 - o Let op steunverbod!

- Geen open keten oefeningen met weerstand of gewicht
- Niet boven 90° flexie
- Progressie afhankelijk van pijn, zwelling en quadricepscontrole.
- * *Week 2-6 :*
 - binnen steunname beperkingen
 - Gesloten keten oefeningen
 - Variërende steunname oefeningen, isometrische en dynamische settings, accent op proprioceptie en neuromotorische controle.
 - Eventueel aqua-training voor de verbetering van de algemene conditie.
- * *Week 6-12:*
 - bilaterale gesloten keten,
 - concentrisch/excentrisch/isometrisch
 - verschillende hoeken
 - Bij voldoende kracht bipodaal, opbouwen naar unipodale oefeningen
 - Fietsen progressief opdrijven
 - Proprioceptie oefeningen geleidelijk opdrijven met steps, bosu, box, airex,...
- * *Maand 3-6*
 - toename van belasting tijdens functionele activiteiten
 - Progressieve opbouw naar impact
 - Starten met bipodaal op zachte ondergrond
 - Opbouwen naar unipodaal + andere ondergrond
- * *Maand 6-10*
 - graduele toename van weerstand
 - door een toename van het aantal herhalingen en een vermindering in het aantal sets.
 - Start met intens joggen
 - lage gemiddelde loopsnelheid, hoge bewegingssnelheid
 - over korte afstanden, veel sets
- * *Maand 10-24*
 - progressief oefenen voor impactbelasting
 - toename van gewichtstraining

Sporthervatting

- Loophervatting maand 6
- Contact/pivotsporten vanaf 16 maanden
- * **Fast healers** (te herkennen aan strak litteken en neiging tot stijvere knie) ze kunnen baat hebben bij een versnelde progressie van het revalidatieschema in mobiliteit en oefentherapie om stijfheid te voorkomen, alsook het nemen van NSAIDS. Blijf als therapeut wel objectief pijn, zwelling, warmte en mobiliteit herevalueren bij elke sessie.
 - Het nemen van **NSAIDS** in de eerste fase na de operatie werkt niet alleen tegen pijn maar ook tegen verlittekening en stijfheid van de knie. Het is aangewezen om deze in te nemen zoals voorgeschreven en

soms zelfs te verlengen. Spreek erover met uw patiënt om de revalidatie zo vlot mogelijk te laten verlopen.

- * **Respecteer de biologie** van het herstel tijdens de revalidatie, ook indien er geen complicaties optreden. **Even if it feels great, don't go too fast.**

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

Nomenclatuur:

Micro# 277476N200

OATS/MOSAIC 300392N275

Maioregen 276614N450