

KINESITHERAPEUTISCHE BEHANDELING NA EEN KRAAKBEEN BEHANDELING
PATELLA OF TROCHLEA**NAAM PATIENT:****Aantal sessies: 30 – 60****Sessies per week: 3-5/week****Datum:****Doelen voor steunname**

Met de POKO brace gefixeerd in volle strekking de eerste 2 weken

Eerste 3 dagen plantair contact als steunname

Dag 3- week 2 naar volledige steunname word geadviseerd.

Met de brace 'los', 3 keer/dag oefeningen voor bewegingsamplitude

Week 0-2 geen steunname

Week 3-4 steunname controle van 10 - 15kg voor alle oefeningen

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.

Week 0-4 een brace wordt dag en nacht gedragen

De afbouw van de brace gebeurt gradueel, beginnende 's nachts

Doelen voor bewegingsamplitude (3x/dag brace los voor oefenen)

Maioregen behandeling: eerste 5 dagen IMMOBILISATIE

Patellair herstel

Trochleair herstel

Week 0-2 0° tot 15° actieve flexie 0° tot 30° actieve flexie

Week 2-4 0° tot 45° actieve flexie 0° tot 45° actieve flexie

Week 4-6 0° tot 90° actieve flexie 0° tot 90° actieve flexie

Week 6-8 0° tot 120° actieve flexie 0° tot 120° actieve flexie

Volledige ROM progressieve opbouw vanaf 8 weken

Doelen voor kracht en functie

Week 0-2 isometrische settings in verschillende knieposities, pijn vrij gebruik van 'myofeedback' voor

Een geavanceerde kinetec (CCM) kan voorzien worden in de postoperatieve thuisfase in samenspraak met de kinesist(e)

L A G A E ◊ P E E T E R S ◊ V E R D O N K

Personalised Knee Surgery

reëdukatie is mogelijk

Geen open keten oefeningen met weerstand of gewicht

Week 2-6 binnen steunname restricties: gesloten keten oefeningen,

Variërende steunname oefeningen, isometrische settings, accent op proprioceptie en neuromotorische controle

Aqua-training voor de verbetering van de algemene conditie

Week 6-12 bilaterale gesloten keten, concentrisch en excentrisch,

Ergometer fiets, totaal van 1 uur elke dag. Progressie van de proprioceptie oefeningen, dit binnen de limieten van steunname

Maand 3-6 toename van belasting tijdens functionele activiteiten

'Steppen' binnen vrije bewegingsamplitude,

fietsen met en zonder tegen lichte weerstand. korte herhalingen van bipodale landing op zacht/verende oppervlak vb.: trampoline.

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.

Sportspecifieke oefeningen en terugkeer naar sport variëren naargelang: de sport, het niveau van de patiënt en de medische richtlijnen. Activiteiten met hoge bewegingseisen zoals voetbal, basketbal, dans ... kunnen starten vanaf 16 maanden of vroeger al er geen zwelling of pijn optreedt.

ORTHOCA
Orthopaedic Center

Dr. KOEN LAGAE

1/34420/22/480

Dr. IAN PEETERS

1/37198/57/480

Prof. Dr. PETER VERDONK

1/47062/87/480

Nomenclatuur:

Micro# 277476N200

KBTX 290264N500

OATS/MOSAIC 300392N250



ORTHOCA
Orthopaedic Center

AZ Monica Hospital
Voor meer info: www.knee.be
Versie Oktober 2022
© Prof.Dr. Peter Verdonk