

## KINESITHERAPEUTISCHE BEHANDELING BIJ MENISCECTOMIE

**NAAM PATIENT:**

**Aantal sessies: 30 – 60**

**Sessies per week: 3-5/week**

**Datum:**

### WEEK 1 (3X/WEEK, 30-40MIN):

- Sessie 1:

- ✓ Basis Functie Onderzoek knie met toegevoegd onderzoek (antropometrie, goniometrie, krachttesten OL, lengtetesten), evaluatie stappatroom. (25min)
- ✓ Passieve mobilisatie knie binnen pijngrens + pijndependende mobilisaties + knieschijf-mobilisatie. (10min)
- ✓ Pendelen (5min)
- ✓ Thuis: ijsapplicatie 3x per dag.

- Sessie 2 & 3:

- ✓ Passieve mobilisatie knie binnen pijngrens + pijndependende mobilisaties + knieschijf-mobilisatie. (10min)
- ✓ Actieve onbelaste mobilisatie-oefeningen vb: fitter, pendelbank, automobilisatie via gezond been, ... (10min)
- ✓ Isometrische onbelaste co-contracties quadriceps en hamstrings in verschillende hoeken (niet in max. extensie). (10min)
- ✓ Krachttraining quadriceps en eventueel hamstrings in open kinetische keten (60% van de maximale kracht, 3x20 herhalingen, 10min)
- ✓ Thuis: ijsapplicatie om de 2uur.

### WEEK 2 (3X/WEEK, 30-40MIN):

- Sessie 4, 5 & 6:

- ✓ Indien mogelijk, als pijn en mobiliteit het toelaten, fietsen met zadel progressief lager en anders andere vorm van actieve mobilisatie. (10min)
- ✓ Knieschijf-mobilisatie + eindstandige passieve mobilisatie. (10min)
- ✓ Belaste Quadriceps-hamstrings co-contractie op verschillende ondergronden (proprioceptie en stabilisatie). (10min)
- ✓ Krachttraining quadriceps en eventueel hamstrings in open kinetische keten (60% van de maximale kracht, 3x20 herhalingen) + gesloten kinetische keten oefeningen vb. uitvalspas, step, squat (3x12 herhalingen progressief naar 4x30 herhalingen, eigen LG) (10min)
- ✓ Bij aanwezigheid zwelling: ijsapplicatie 3x daags.

### WEEK 3 (3X/WEEK, 30-40MIN):

- Sessie 7, 8 & 9:
  - ✓ Opwarming: fietsen + eindstandige mobilisatie indien nog bewegingsbeperking. (10min)
  - ✓ Stabiliteitsoefeningen op verschillende ondergronden. (10min)
  - ✓ Krachttraining in open kinetische keten (70% van de maximale kracht, 3x15 herhalingen)- gesloten kinetische keten oefeningen voor quadriceps-hamstrings. (3x15 herhalingen, progressief naar 4x20 herhalingen, zelfde gewicht) (15min)

**WEEK 4 (3X/WEEK, 30-40MIN):**

- Sessie 10, 11 & 12:
  - ✓ Opwarming fietsen of crosstrainer + eindstandige mobilisatie indien nog bewegingsbeperking. (10min)
  - ✓ Progressieve stabiliteitsoefeningen op verschillende ondergronden. (10min)
  - ✓ Krachttraining van quadriceps-hamstrings in zowel open als gesloten keten, progressief naar 80% van maximale kracht (3x12 herhalingen) (15min)
  - ✓ Sportspecifieke en functionele oefeningen.

**WEEK 5 - 7 (2X/WEEK, 30-40MIN):**

- ✓ Herevaluatie Basis Functie Onderzoek + toegevoegde testen.
- ✓ Verdere eindstandige mobilisatie indien nog bewegingsbeperking.
- ✓ Opbouwen sprong- en loopoefeningen.
- ✓ Sporthervatting progressief. Diepe flexies vermijden tot 3 maand.

Stempel arts

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

**Nomenclatuur: 276636N250**

Stempel arts

**Dr. KOEN LAGAE**  
**1/34420/22/480**