

## 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, auto-mobilisatie 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:

# LAGAE • PEETERS • VERDONK

## Personalised Knee Surgery

- ✓ 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)

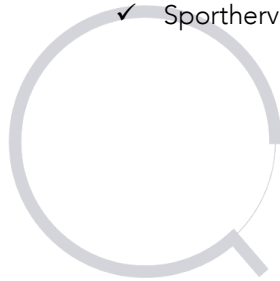
### WEEK 4 (3X/WEEK, 30-40MIN):

- 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.



ORTHOCA  
Orthopaedic Center

Specifieke opmerkingen ingreep:

|  |
|--|
| <b>Dr. KOEN LAGAE</b><br>1/34420/22/480          |
| <b>Dr. IAN PEETERS</b><br>1/37198/57/480         |
| <b>Prof. Dr. PETER VERDONK</b><br>1/47062/87/480 |

Nomenclatuur: 276636N250