

## KINESITHERAPEUTISCHE BEHANDELING NA EEN MENISCUSHECHTING

**NAAM PATIENT:****Aantal sessies: 30 – 60****Sessies per week: 3-5/week****Datum:****Gangrevalidatie:**

- \* 0-3 weken postoperatief: stappen met 2 krukken zonder steunname
  - \* na 3 weken postoperatief: stappen met 2 krukken en progressief volledig belasten
- De krukken mogen weggelaten worden bij een goede spiercontrole en extensietekort van < dan 5°.

**Mobiliteit:**

- \* patellamobilisaties (minimum 8 weken)
- \* 0-6 weken postoperatief: actieve en passieve mobilisaties van 0° tot de bereikte mobiliteit zonder spanning op de meniscus (max 90° flexie)
- \* na 6 weken postoperatief: streven naar volledige mobiliteit

**Spiertraining:**

- \* 0-3 weken postoperatief:
  - kuitspieroefeningen
  - cocontracties hamstrings/quadriiceps
  - isometrisch
  - dynamisch
  - in verschillende graden van knieflexie

In de initiële fase van de revalidatie zijn gesloten keten oefeningen af te raden wegens het steunverbod.

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 (na 4-6 weken) 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 quadriicepscontrole.

**Proprioceptie en coördinatie oefeningen:**

- \* kunnen vanaf de 3-6<sup>de</sup> week opgestart worden indien de analytische kracht goed is
- \* oefeningen op plankjes, tol, trampoline
- \* evenwichtoefeningen, uitvalsbewegingen in voorachterwaartse en zijwaartse richting

**Functionele oefeningen:**

- \* na 3 maand:
  - looptraining progressief opbouwen
  - sprongoefeningen
  - bewegingen in verschillende richtingen (voorachterwaarts en zijwaarts)
- \* na 4-5 maand:
  - sportspecifieke oefeningen

**Sporthervatting:**

- \*na 6 weken:
  - aquatraining
  - zwemmen (crawl)
  - fietsen
- \* na 3 maanden: looptraining
- \* na 4-6 maanden: non-contact sporten
- \* na 6 maanden: contact sporten

De aangeduide tijdstippen zijn slechts indicatief en dienen aangepast te worden aan de mogelijkheden en eventuele revalidatieproblemen van de patiënt.

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

**Dr. IAN PEETERS**  
**1/37198/57/480**

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

**Nomenclatuur:**  
**300414N275**