

KINESITHERAPEUTISCHE BEHANDELING NA MENISCUSTRANSPLANTATIE

NAAM PATIENT:

Aantal sessies: 30-60

Sessies per week: 3-5/week

Datum:

Brace:

- * Week 0-2: 0-30°
- * Week 2-4: 0-60°
- * Week 4-6: 0-90° flexie
- * Vanaf week 6: brace afbouwen, volledige mobiliteit toegestaan

Gangrevalidatie:

- * 0-3 weken: gang met 2 krukken, toe touch
- * 3-6 weken: gang met 2 krukken, met 50% steunname op het geopereerde been
- * 6-10 weken: progressief belasten tot volledige steunname
- * krukken afbouwen bij voldoende quadricepscontrole
- * Een unloader brace wordt aangeraden vanaf week 3 tem maand 3-6.

Mobiliteit:

*Flexie-extensie mobilisaties progressief zowel actief als passief

- o Week 0-2: 0-30°
- o Week 2-4: 0-60°
- o Week 4-6: 0-90° flexie
- o Vanaf week 6: volledige mobiliteit nastreven

Oefentherapie:

- * 0-3 weken postoperatief:
 - o kuitspieroefeningen + hamstringsoefeningen
 - dynamisch + isometrisch
 - in verschillende hoeken (Niet boven 90° flexie)
 - o Quadricepssettings 3x/dag (let op ontspannen voet!! Geen dorsiflexie toelaten)
 - o Let op steunverbod!
 - o **Geen straight leg raise oefeningen!!**
 - o Progressie afhankelijk van pijn, zwelling en quadricepscontrole.
- * 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).

Proprioceptie en coördinatie oefeningen:

- * kunnen vanaf de 3-6^{de} week opgestart worden
- * oefeningen op plankjes, trampoline, step, box, bosu,...
- * evenwichtoefeningen, uitvalsbewegingen in voorachterwaartse en zijwaartse richting

Functionele oefeningen/ sporthervatting

- * Na 6 weken:
 - o Aquatraining
 - o Zwemmen (crawl)
- * na 3 maand:
 - o Functionele oefeningen
- * na 9 maand:
 - o Loophervatting
 - o Non-pivotsporten
- * Na 1 jaar
 - o Hervatting pivotsporten

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

- * **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 nsaid's. Blijf als therapeut wel objectief pijn, zwelling, warmte en mobiliteit herevalueren bij elke sessie.
 - o 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:
277362N400 +
277664N105