

## KINESITHERAPEUTISCHE BEHANDELING NA MENISCUSTRANSPLANTATIE

NAAM PATIENT:

Aantal sessies: 30 – 60

Sessies per week: 3-5/week

Datum:

### Gangrevalidatie:

*0-3 weken postoperatief:* gang met 2 krukken, toe touch

*3-6 weken postoperatief:* gang met 2 krukken, met 50% steunname op het geopereerde been

*6-10 weken postoperatief:* progressief belasten tot volledige steunname krukken afbouwen bij voldoende quadricepscontrole

Een unloader brace wordt aangeraden vanaf week 3 tem maand 3-6.

### Mobiliteit:

*0-2 weken postoperatief:* progressieve actieve en passieve mobilisaties van 0° extensie tot 30° flexie

*2-4 weken postoperatief:* progressieve actieve en passieve mobilisaties van 0° extensie tot 60° flexie

*4-6 weken postoperatief:* progressieve actieve en passieve mobilisaties van 0° extensie tot 90° flexie

*na 6-8 weken postoperatief:* volledige actieve en passieve mobilisaties toegestaan

### Spiertraining:

\* *0-3 weken postoperatief:*

- kuitspieroefeningen
- cocontracties hamstrings/quadriceps
- isometrisch
- dynamisch
- in verschillende graden van knieflexie
- **geen straight leg raise oefeningen**

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 quadricepscontrole.

### **Proprioceptie en coördinatie oefeningen:**

- \* kunnen vanaf de *3de -6de 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 6-8 weken:* zwemmen

*Na 12 weken:* fietsen

*Na 5 maanden:* lopen

Non pivot sporten als quadriceps 80% van zijn normale kracht heeft

Pivot sporten *na 1 jaar*

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

Uiteraard moeten ook de zwelling en pijn in acht genomen worden en is hoogstand, relatieve rust en ijsapplicatie aangewezen.

Stempel arts

**Prof. Dr. PETER VERDONK**

**1/47062/87/480**

Stempel arts

**Dr. KOEN LAGAE**

**1/34420/22/480**

**Nomenclatuur: 290264N500**