

## KINESITHERAPEUTISCHE BEHANDELING NA EEN KRAAKBEEN BEHANDELING FEMUR MOSAICPLASTY

NAAM PATIENT:

Aantal sessies: 30 – 60

Sessies per week: 3-5/week

Datum:

### Gangrevalidatie:

*Week 0-4:* toe touch weight bearing

*Week 5-6:* partial weight bearing

*Week 6-10:* als het gangpatroon genormaliseerd is, er geen zwelling en pijn optreden en de proprioceptie optimaal is dan wordt het gebruik van de krukken gradueel afgebouwd.

### Doelen voor bewegingsamplitude

*Week 0-4:* 0° tot 90° actieve flexie

*Week 5:* 0° tot 110° actieve flexie

*Week 6-8:* 0° tot 130° actieve flexie

Volledige ROM, progressieve opbouw vanaf 8 weken

**Een geavanceerde kinetec (CCM) kan voorzien worden in de postoperatieve thuisfase in samenspraak met de kinesist(e)**

### Doelen voor kracht en functie

*Week 0-2:* isometrische settings in verschillende knieposities, pijnvrij gebruik van 'myofeedback' voor reëdukatie is mogelijk. Geen open keten oefeningen met weerstand of gewicht

*Week 2-6:* binnen steunname beperkingen: gesloten keten oefeningen, Variërende steunname oefeningen, isometrische settings, accent op proprioceptie en neuromotorische controle. Aqua-training voor de verbetering van de algemene conditie.

*Week 6-12:* bilaterale gesloten keten, concentrisch en excentrisch, Ergometer fiets, totaal van 1 uur elke dag. Proprioceptie oefeningen geleidelijk opdrijven. Dit alles binnen de limieten van steunname

*Maand 3-6* toename van belasting tijdens functionele activiteiten

'Steppen' binnen vrije bewegingsamplitude, Fietsen met en zonder lichte weerstand. Korte herhalingen van bipodale landing op een zachte/verende ondergrond vb.: mini trampoline.

*Maand 4-10* graduele toename van weerstand, door een toename van het aantal herhalingen en een vermindering in het aantal sets. Start met intens joggen = lage gemiddelde loopsnelheid, hoge bewegingssnelheid over korte afstanden, veel sets

Sporten toegestaan vanaf 5 maand

*Maand 10-24* progressief oefenen voor impactbelasting, toename van gewichtstraining. Sportspecifieke oefeningen en terugkeer naar sport variëren naargelang: de sport, het niveau van de patiënt en de medische richtlijnen. Activiteiten met hoge bewegingseisen zoals voetbal, basketbal, dans kunnen starten vanaf 16 maanden of vroeger al er geen zwelling of pijn optreedt.



Stempel arts

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

Stempel arts

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

**Nomenclatuur:**  
**Micro# 277476N200**  
**KBTX 290264N500**  
**OATS/MOSAIC 300392N250**