

KINESITHERAPEUTISCHE BEHANDELING NA EEN VALGISATIE-VARISATIE
OSTEOTOMIE**NAAM PATIENT:****Aantal sessies: 30 – 60****Sessies per week: 3-5/week****Datum:****Gangrevalidatie:**

0-4 weken postoperatief: stappen met 2 krukken toe touch

4-8 weken postoperatief: stappen met 2 krukken met partiele steunname

na 8 weken postoperatief: progressief volledig belasten en krukken geleidelijk aan weglaten

opmerking: bij obesitas kan steunverbod verlengd worden tot 6 weken postoperatief. Te bepalen door chirurg.

Mobiliteit:

0-4 weken postoperatief: passieve en actieve mobilisaties van 0-90°

na 4 weken postoperatief: normaliseren van de beweeglijkheid

patellamobilisaties (minimum 8 weken). De mobilisaties (met kinetec, pendelen, manueel) moeten langzaam opgebouwd worden en steeds pijnvrij verlopen!

Oefentherapie:

* cocontracties van quadriceps/hamstrings (in verschillende ° van knieflexie)

- isometrisch

- dynamisch

- ontlast

* kuitspier-oefeningen

* geen straight leg raise oefeningen

Gesloten keten oefeningen zijn de eerste 4-6 weken postoperatief te vermijden.

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 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.

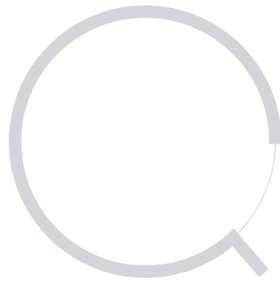
Proprioceptie en coördinatie oefeningen:

- * oefeningen op plankjes, tol, trampoline
- * evenwichtsoefeningen, uitvalsbewegingen
- * deze oefeningen mogen opgebouwd worden als de periode van steunverbod voorbij is (eerst vanuit onbelaste posities)

Sporthervatting:

- * na 8-12 weken:
 - zwemmen
 - aquatraining
 - fietsen
- * na 6-9 maand: sporthervatting

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



ORTHOCA
Orthopaedic Center

Dr. KOEN LAGAE 1/34420/22/480
Dr. IAN PEETERS 1/37198/57/480
Prof. Dr. PETER VERDONK 1/47062/87/480

Nomenclatuur:

Tibia 290920N350

Tibia +weke delen 290861N415

Femur 276625N450

