

KINESITHEAPEUTISCHE BEHANDELING NA EEN ARTROSCOPISCHE  
RECONSTRUCTIE VAN DE ACHTERSTE KRUISBAND + POSTERO-LATERALE  
LIGAMENTEN

**NAAM PATIENT:**

**Aantal sessies: 30 – 60**

**Sessies per week: 3-5/week**

**Datum:**

**Immobilisatie:**

0-8 weken postoperatief: kniebrace te dragen (zowel dag en nacht week 0-6, dag week 7-8)

na 8 weken postoperatief: kniebrace progressief verwijderen

**Gangrevalidatie:**

0-6 weken postoperatief: gang met 2 krukken, toe touch steunname

6-8 weken postoperatief: gang met 2 krukken, met partial contact progressief belasten tot 50 %

na 8 weken postoperatief: gang met 2 krukken en progressief volledig belasten. Gang zonder krukken bij voldoende quadricepscontrole en een extensietekort van minder dan 10 graden

**Mobiliteit:**

Vanaf 2<sup>de</sup> dag - 2 weken: geleid-actieve en passieve mobilisaties van 0° ext. tot 30° flexie

2-4 weken postoperatief: actieve en passieve mobilisaties van 0° ext. tot 60° flexie

4-6 weken postoperatief: actieve en passieve mobilisaties van 0° ext. tot 90° flexie

6-8 weken postoperatief: actieve en passieve mobilisaties van 0° ext. tot 120° flexie

na 8 weken postoperatief: naar volledige mobiliteit actief en passief

De mobilisaties gebeuren met continuous passive motion (kinetec), pendelbank en manueel. Patellamobilisaties gedurende minimaal 8 weken

**Krachtraining:**

Quadricepssetting 6 sec. in volledige extensie (3x10): 1-8 weken

Kuitspieroefeningen 6sec. (3x10): 1-8 weken

Geen hamstringstonificatie de eerste 8 weken !!

**Geen open keten hamstrings de eerste 5 maand!!**

**Functionele oefeningen:**

Lichaamsgewicht verplaatsen links-rechts: na 8 weken

Proprioceptieve oefeningen en coördinatie-oefeningen: na 10 weken onder strikte controle

Oefeningen op de trampoline: na 10 weken

**Sporthervatting:**

Na 6 maanden: non-contact sporten

Na 9 maanden: contact sporten

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



**ORTHOCA**  
Orthopaedic Center

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

**Nomenclatuur: 294125N500**