

## KINESITHERAPEUTISCHE BEHANDELING NA EEN TOTALE KNIETPROTHESE

NAAM PATIENT:

Aantal sessies: 30-60

Sessies per week: 3-5/week

Datum:

**Gangrevalidatie:**

- \* gangrevalidatie
  - o volledige steunname toegelaten. Krukken volgens noodzaak

**Dag 0:**

- \* Streven naar steunname direct postoperatief

**Dag 1:**

- \* kinetec 0-60°
- \* quadricepssettings (3x/dag)
- \* Actieve knieflexie (heel slides, 3x/dag)
- \* circulatie-oefeningen (voeten op en neer bewegen, 3x/dag)
- \* cryotherapie

**Vanaf dag 2 na de operatie wordt gestreefd om elke dag 10 graden meer te plooien. Deze waarden dienen als streefdoel!**

**Dag 2:**

- \* Qcepssettings + circulatieoefeningen + heel slides (3x/dag)
- \* SLR
- \* stappen met 2 krukken
- \* kinetec 0-90°
- \* cryotherapie

**Dag 3:**

- \* Mobilisaties/kinetec 0-80°/90°
- \* Qcepssettings + circulatieoefeningen + heel slides
- \* stappen met twee krukken + transfers (trappen,...) aanleren
- \* ijsapplicatie (3x per dag)
- \* correct stappatroon met behulp van 2 krukken

**Ontslagcriteria:**

- \* de wonde moet droog zijn
- \* vlotte flexie en extensie
- \* goed met 2 krukken kunnen stappen
- \* een paar treden kunnen nemen
- \* het been gestrekt kunnen opheffen (SLR)

**Na ontslag:**

- \* Minimaal drie keer per week kinesist
- \* regelmatige ijsapplicatie/cryotherapie

## POSTOPERATIEVE KINESITHERAPIE

- \* intensieve mobilisatie knie (passief, actief geassisteerd en actief)
  - afhankelijk van reactie: pijn, zwelling, warmte, ...
- \* Qceps-oefeningen en algemeen spierversterkende oefeningen van de onderste ledematen
- \* proprioceptie knie
- \* gesloten en open keten oefeningen
- \* Quadriceps, hamstrings, gastrocnemius/soleus, glutei,...
- \* hometrainer zonder weerstand tot mobiliteit ok is
- \* ADL en functionele oefeningen

Een controle afspraak wordt gemaakt ongeveer 6 weken na uw operatie.

- \* **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 NSAIDS. Blijf als therapeut wel objectief pijn, zwelling, warmte en mobiliteit herevalueren bij elke sessie.
  - 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. Eventueel kan er een medrolkuur opgestart worden in overleg met de arts indien de knie verstijfd is.
- \* **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.**

<b>Dr. KOEN LAGAE</b> 1/34420/22/480
<b>Dr. IAN PEETERS</b> 1/37198/57/480
<b>Prof. Dr. PETER VERDONK</b> 1/47062/87/480
<b>Dr. GAETAN DELRUE</b> 1/37651/89/480
<b>Dr. FREDERIQUE VANERMEN</b> 1/79316/37/480

## Nomenclatuur:

Primair 290286N588

REVISIE 293462N850