

KINESITHERAPEUTISCHE BEHANDELING NA EEN TOTALE KNIETECH

NAAM PATIENT:**Aantal sessies: 30 – 60****Sessies per week: 3-5/week****Datum:****Dag 1 na de ingreep:**

- * kinetec 0-50°
- * extensiecontrole
- * circulatie-oefeningen (voeten op en neer bewegen)
- * ijsapplicatie

Dag 2:

- * kinetec 0-50°
- * aanleren quadricepssettings
- * ijsapplicatie (2x per dag)

Dag 3:

- * kinetec 0-60°
- * controle settings / circulatie
- * transfers aanleren (afhankelijk van aanwezigheid pijn pomp)
- * stappen met looprekje
- * ijsapplicatie (2x per dag)

Dag 4:

- * kinetec 0-70°
- * correct stappatroon met behulp van 2 krukken
- * transfers verbeteren
- * op kamer:
 - actieve flexie-extensie oefeningen
- * aanleren thuisoefeningen
- * bedfiets
- * ijsapplicatie (2x per dag)

Dag 5 tot ontslag:

- * kinetec 0-80° en progressief verder tot voorbij 90°
- * correct stappatroon met behulp van 2 krukken
- * op kamer:
 - actieve flexie-oefeningen

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

De extensiespalk dient 's nachts gedragen te worden tot de quadricepskracht herwonnen is

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

- actieve extensie-oefeningen
- * hometrainer
- * trappen inoefenen
- * ijsapplicatie (2x per dag)

Ontslagcriteria:

- * de wonde moet droog zijn
- * 90° flexie en volledige extensie
- * goed met 2 krukken kunnen stappen
- * een paar treden kunnen nemen
- * het been gestrekt kunnen opheffen (SLR)

Na ontslag:

- * Eén maal per dag bij kinesist
- * regelmatige ijsapplicatie
- * 0-3 weken met 2 krukken blijven stappen
- * 3-6 weken met 1 krukken blijven stappen
- * een afspraak met de chirurg wordt voor U gemaakt op het verdiep 4 tot 6 weken na de operatie

POSTOPERATIEVE KINESITHERAPIE

- * intensieve mobilisatie knie (passief, actief geassisteerd en actief)
- * statische 4ceps-oefeningen en algemeen spierversterkende oefeningen van de onderste ledematen
- * proprioceptie knie
- * gesloten en open keten oefeningen
- * hometrainer zonder weerstand tot mobiliteit ok is
- * gangreëducatie
 - * 0-3 weken met 2 krukken blijven stappen
 - * 3-6 weken met 1 krukken blijven stappen
- * ADL en functionele oefeningen

Dr. KOEN LAGAE
1/34420/22/480

Dr. IAN PEETERS
1/37198/57/480

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

Nomenclatuur:
Primair 290286N588
PFP 290205N350
UNI 290264N500
REVISIE 293462N850