

KINESITHERAPEUTISCHE BEHANDELING NA EEN ARTHROSCOPISCHE VOORSTE KRUISBAND REVISIE

Immobilisatie:

- * *0-2 weken postoperatief:* - kniebrace gefixeerd op 30° flexie dag en nacht
- tijdens het oefenen mag brace los van 15°-60°
- * *3-4 weken postoperatief:* kniebrace dag en nacht los van 30° tot 90°
- * *na 4 weken postoperatief:* kniebrace progressief verwijderen

Gangrevalidatie:

- * steunname op het been is direct postoperatief toegelaten (afhankelijk van pijn en zwelling)
- * krukken: - *0-4 weken postoperatief* stappen met 2 krukken

Bij goede quadriceps/hamstrings controle mogen krukken progressief afgebouwd worden

Mobiliteit:

- * patellamobilisaties (minimum gedurende 8 weken)
- * 1x/dag mag de knie passief en onder begeleiding volledig naar *extensie* gebracht worden om een kapsulaire extensiebeperking tegen te gaan
- * progressieve actieve en passieve mobilisaties in *flexierichting*:
 - *0-2 weken postoperatief:* van 15° tot 60° flexie
 - *3-4 weken postoperatief:* van 15° tot 90° flexie
 - *na 4 weken:* normaliseren van beweeglijkheid (geen doorgedreven flexie)

Oefentherapie:

- * *0-4 weken postoperatief:* - kuitspieroefeningen + hamstringoefeningen
- cocontracties hamstrings/quadriceps
- * *vanaf 4^{de} week postoperatief:* - hamstringstonificatie
- quadricepstonificatie in gesloten keten oefeningen

DR. HANS VAN DEN WYNGAERT

Orthopedisch chirurg - gespecialiseerd in de behandeling van knieletsels

AZ Alma
Ringlaan 15
9900 Eeklo (BE)

RIZIV 1-08298-51-480
TEL +32 (0)9 310 04 36
MAIL secr.ortho@azalma.be

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:

- * kunnen vanaf de 4^{de} –5de week opgestart worden indien de analytische kracht goed is
- * oefeningen op plankjes, tol, trampoline...
- * evenwichtoefeningen, uitvalsbewegingen in voorachterwaartse en zijwaartse richting

Functionele oefeningen:

- * na 3 maand:
 - looptraining progressief opbouwen
 - sprongoefeningen
 - bewegingen in verschillende richtingen (voorachterwaartse en zijwaartse verplaatsingen)
- * na 4-5 maand:
 - sportspecifieke oefeningen

Sporthervatting:

- * na 5-6 weken : - aquatraining
 - zwemmen (crawl)
 - fietsen
- * na 3 maand: looptraining
- * na 6 maand : sporthervatting
- * na 9 maand : competitie

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

Uitzonderingen:

Bij geassocieerde kraakbeenletsels, meniscushechtingen...wordt in samenspraak met de chirurg geopteerd voor een restrictief beleid (zie medisch voorschrift en aanpassingen in revalidatieschema).

DR. HANS VAN DEN WYNGAERT

Orthopedisch chirurg - gespecialiseerd in de behandeling van knieletsels

AZ Alma
Ringlaan 15
9900 Eeklo (BE)

RIZIV 1-08298-51-480
TEL +32 (0)9 310 04 36
MAIL secr.ortho@azalma.be