

KINESITHERAPEUTISCHE BEHANDELING NA EEN ARTROSCOPISCHE RECONSTRUCTIE VAN DE ACHTERSTE KRUISBAND

Immobilisatie:

0-6 weken postoperatief: kniebrace gefixeerd in 30° flexie dag en nacht

6-8 weken postoperatief: kniebrace niet gefixeerd tijdens de gang

na 8 weken postoperatief: kniebrace verwijderen

Gangrevalidatie:

0-6 weken postoperatief: gang met 2 krukken, zonder steunname en kniebrace gefixeerd

6-8 weken postoperatief: gang met 2 krukken, met plantair contact en kniebrace niet gefixeerd
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^{de} 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 75° flexie

6-8 weken postoperatief: actieve en passieve mobilisaties van 0° ext. tot 90° 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

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

Krachttraining:

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

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

Geen hamstringtonificatie de eerste 8 weken !!

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.

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