

KINESITHERAPEUTISCHE BEHANDELING NA EEN VALGISATIE OSTEOTOMIE

Immobilisatie:

0-4 weken postoperatief: kniebrace gefixeerd in volledige extensie dag en nacht

na 4 weken postoperatief: kniebrace progressief verwijderen

Gangrevalidatie:

0-4 weken postoperatief: stappen met 2 krukken zonder steunname

4-8 weken postoperatief: stappen met 2 krukken met partiele steunname

na 8 weken postoperatief: progressief volledig belasten en krukken geleidelijk aan weglaten

Mobiliteit:

0-4 weken postoperatief: passieve en actieve mobilisaties van 0-90°

na 4 weken postoperatief: normaliseren van de beweeglijkheid

patellamobilisaties (minimum 8 weken)

De mobilisaties (met kinetec, pendelen, manueel) moeten langzaam opgebouwd worden en steeds **pijnvrij** verlopen!

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

Oefentherapie:

- * cocontracties van quadriceps/hamstrings (in verschillende ° van knieflexie)
 - isometrisch
 - dynamisch
 - ontlast

- * kuitspier-oefeningen

Gesloten keten oefeningen zijn de eerste 4-6 weken postoperatief te vermijden.

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:

- * oefeningen op plankjes, tol, trampoline...
- * evenwichtsoefeningen, uitvalsbewegingen...
- * deze oefeningen mogen opgebouwd worden als de periode van steunverbod voorbij is (eerst vanuit onbelaste posities)

Sporthervatting:

- * *na 6-8 weken:* - zwemmen
 - aquatraining
 - fietsen

- * *na 6-9 maand:* sporthervatting

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