

# **KINESITHERAPEUTISCHE BEHANDELING NA EEN ARTROSCOPISCHE RECONSTRUCTIE VAN DE ACHTERSTE KRUISBAND + POSTERO-LATERALE LIGAMENTEN**

## **Immobilisatie:**

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

*6-9 weken postoperatief:* kniebrace niet gefixeerd tijdens de gang

*na 9 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<sup>de</sup> 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 45° flexie

*4-6 weken postoperatief:* actieve en passieve mobilisaties van 0° ext. tot 60° flexie

*6-9 weken postoperatief:* actieve en passieve mobilisaties van 0° ext. tot 90° flexie

*na 9 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](mailto:secr.ortho@azalma.be)

### **Krachttraining:**

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

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

Geen hamstringstonificatie de eerste 8 weken !!

### **Functionele oefeningen:**

Lichaamsgewicht verwisselen 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](mailto:secr.ortho@azalma.be)