

# KINESITHERAPEUTISCHE BEHANDELING NA EEN FULKERSONOSTEOTOMIE

## **Immobilisatie:**

*0-2 weken postoperatief:* - kniebrace gefixeerd in volledige extensie  
- kniebrace tijdens oefenen los van 0-60°

*3-4 weken postoperatief:* - kniebrace gefixeerd in volledige extensie  
- kniebrace tijdens oefenen los van 0-90°

*na 4 weken postoperatief:* - kniebrace gefixeerd in volledige extensie  
- kniebrace tijdens oefenen los tot 110°

*na 8 weken postoperatief:* - kniebrace progressief verwijderen

## **Gangrevalidatie:**

Er zijn drie mogelijkheden afhankelijk van de beslissing door de chirurg postoperatief:

- 0-8 weken postoperatief:* stappen met 2 krukken zonder steunen
- 0-6 weken postoperatief:* stappen met 2 krukken zonder steunen en brace gefixeerd  
*6-8 weken postoperatief:* stappen met krukken met progressieve steunname tot 50 % en brace niet gefixeerd
- 0-6 weken postoperatief:* stappen met 2 krukken met plantair contact  
*6-8 weken postoperatief:* stappen met 2 krukken met partiele steunname  
*8-10 weken postoperatief:* stappen met 2 krukken en progressief volledig belasten

De krukken mogen weggelaten worden bij goede quadriceps/hamstringscontrole.

## **Mobiliteit:**

Patellamobilisaties (minimum 8 weken)

*0-2 weken postoperatief:* actieve en passieve mobilisaties van 0° tot 60° flexie

*3-4 weken postoperatief:* actieve en passieve mobilisaties van 0° tot 90° flexie

*4-6 weken postoperatief:* actieve en passieve mobilisaties van 0° tot 110° flexie

*6-8 weken postoperatief:* streven naar volledige passieve beweeglijkheid en actief ontlast

**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)

## **Oefentherapie:**

- \* *0-8 weken postoperatief:* - kuitspieroefeningen
  - hamstringoefeningen
  - cocontracties hamstrings/quadriceps
  
- \* *vanaf volledige steunname:* - quadricepstonificatie in gesloten keten oefeningen

## **Open keten oefeningen voor spiertraining naar extensie toe zijn af te raden.**

De fixatie van de tuberositas tibiae dient stevig verankerd te zijn vooraleer over te gaan tot intensieve krachttraining in belaste oefenvorm.

De gesloten keten oefeningen moeten opgebouwd worden vanuit minder belaste posities (fiets, leg-press, steps...) naar meer belaste uitgangshoudingen (vb. squat) vanaf het moment dat er volledig mag gesteund worden op het geopereerde been.

De progressie in de oefentherapie is afhankelijk van pijn, zwelling en quadricepscontrole.

## **Proprioceptie en coördinatie oefeningen:**

- \* moeten traag opgebouwd worden gezien de beperkingen in mobiliteit en steunname
- \* oefeningen op plankjes, tol, trampoline...
- \* evenwichtoefeningen, uitvalsbewegingen in voorachterwaartse en zijwaartse richting

## **Sporthervatting:**

- \* *na 8 weken:* fietsen
- \* *na 6 maanden:* sporthervatting

# **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)