

## KINESITHERAPEUTISCHE BEHANDELING NA EEN MENISCUSHECHTING

### Revalidatie bij hechting van de laterale meniscus:

#### Immobilisatie:

- \* *0-4 weken postoperatief*: kniebrace gefixeerd in volledige extensie dag en nacht
- \* kniebrace verstellen *tijdens het oefenen* tot toegelaten ROM
- \* *na 4 weken postoperatief*: kniebrace progressief verwijderen

#### Gangrevalidatie:

- \* *0-4 weken postoperatief*: stappen met 2 krukken zonder steunname en brace gefixeerd
- \* *na 4 weken postoperatief*: stappen met 2 krukken en progressief volledig belasten

De krukken mogen weggelaten worden bij een goede spiercontrole en extensietekort van < dan 5°.

#### Mobiliteit:

- \* *0-2 weken postoperatief*: actieve en passieve mobilisaties van 0° tot 30° flexie
- \* *3-4 weken postoperatief*: actieve en passieve mobilisaties van 0° tot 60° flexie
- \* *5-6 weken postoperatief*: actieve en passieve mobilisaties van 0° tot 90° flexie
- \* *na 6 weken postoperatief*: progressief verder mobiliseren naar flexie

#### Spiertraining:

- \* *0-4 weken postoperatief*:
  - kuitspieroefeningen
  - cocontracties hamstrings/quadriceps
    - isometrisch
    - dynamisch
    - in verschillende graden van knieflexie

## 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)

In de initiële fase van de revalidatie zijn gesloten keten oefeningen af te raden wegens het steunverbod.

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 (na 4-6 weken) 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<sup>de</sup> –6de 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 (voorachterwaarts en zijwaarts)

\* na 4-5 maand:

- sportspecifieke oefeningen

### **Sporthervatting:**

\*na 6 weken: - aquatraining

- zwemmen (crawl)
- fietsen

\* na 3 maanden: looptraining

\* na 4-6 maanden: non-contact sporten

\* na 6 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)