

KINESITHERAPEUTISCHE BEHANDELING NA EEN ARTHROSCOPISCHE VOORSTE KRUISBAND RECONSTRUCTIE MET MEDIAAL BANDLETSEL

Immobilisatie:

- * 0-2 weken postoperatief: - kniebrace gefixeerd op 30° flexie dag en nacht
- tijdens het oefenen mag brace los van 15°-90°
- * 3-6 weken postoperatief: kniebrace dag en nacht los van 30° tot 90°
- * na 6 weken postoperatief: kniebrace progressief verwijderen

Gangrevalidatie:

- * 0-4 weken: niet steunen op het been
- * 4-6 weken: progressief meer belasten, maar gebruik van 2 krukken

Bij goede quadriceps/hamstrings controle mogen krukken progressief afgebouwd worden na 6 weken.

Mobiliteit:

- * patellamobilisaties (minimum gedurende 8 weken)
- * vanaf 3^e week postoperatief: 1x/dag mag de knie passief en onder begeleiding volledig naar *extensie* gebracht worden om een kapsulaire extensiebeperking tegen te gaan.
- * progressieve actieve en passieve mobilisaties in *flexierichting*:
 - 0-2 weken postoperatief: van 15° tot 90° flexie
 - 3-6 weken postoperatief: van 15° tot 110° flexie
 - na 4 weken: normaliseren van beweeglijkheid (geen doorgedreven flexie)

Oefentherapie:

- * 0-4 weken postoperatief: - kuitspieroefeningen + hamstringoefeningen
- cocontracties hamstrings/quadriceps
- * vanaf 4^{de} week postoperatief: - hamstringstonificatie
- quadricepstonificatie in gesloten keten oefeningen

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

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, legpress, 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 *4e-5e 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 (voorachterwaartse en zijwaartse verplaatsingen)
- * *na 4-5 maand:*
 - sportspecifieke oefeningen

Sporthervatting:

- * *na 5-6 weken* : - aquatraining
 - zwemmen (crawl)
 - fietsen
- * *na 3 maand:* looptraining
- * *na 6 maand* : sporthervatting
- * *na 9 maand* : competitie

De aangeduide tijdstippen zijn slechts indicatief en dienen aangepast te worden aan de mogelijkheden en eventuele revalidatieproblemen van de patiënt.

Uitzonderingen:

Bij revisies van voorste kruisband, geassocieerde kraakbeenletsels, meniscushechtingen...wordt in samenspraak met de chirurg geopteerd voor een restrictief beleid (zie medisch voorschrift en aanpassingen in revalidatieschema).

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