

KINESITHERAPEUTISCHE BEHANDELING NA EEN HECHTING MEDIALE / LATERALE MENISCUS VAN DE RECHTER / LINKER KNIE

NAAM PATIËNT:

AANTAL SESSIES: 18

SESSIES PER WEEK: 2 – 3x/ week

DATUM VOORSCHRIFT:

NOMENCLATUUR NUMMER: 300414N275

RICHTLIJNEN:

STEUNNAME:

- *0-2 weken postoperatief:* stappen met 2 krukken met flat foot plantar touch (voet mag plat op de grond, maar enkel met plantar touch belasting).
- *Na 2 weken postoperatief:* progressief volledig belasten.

De krukken mogen weggelaten worden bij een adequate spiercontrole en als de patiënt normaal kan stappen met krukken. Hij/zij dient hiervoor een volledige extensie van de knie te hebben.

MOBILITEIT:

- Onmiddellijk patellamobilisaties uitvoeren en aanleren aan de patiënt zelf teneinde intra-articulaire littekenvorming te vermijden.
- *0-2 weken postoperatief:* Actieve en passieve mobilisaties van 0° tot 90° flexie. Geen verdere flexie toegelaten teneinde te grote stress op de meniscushechting te vermijden.
- *Na 2 weken:* Actieve en passieve mobilisaties voorbij 90° flexie toegelaten
- De eerste 3 maanden is hurken of knielen niet toegelaten.

SPIERTONIFICATIE:

0-3 weken postoperatief:

- Kuitspieroefeningen.
- Concontracties hamstrings/quadriceps
- Isometrisch
- Dynamisch
- In verschillende graden van knieflexie.

In de initiële fase van de revalidatie zijn gesloten keten oefeningen af te raden wegens de geringe toegelaten steunname. De oefeningen dienen aan een lichte intensiteit aangevat te worden (< 50% van de maximale kracht) en progressief opgedreven tot 60-70% van de maximale kracht.

Na 2 weken postoperatief:

De gesloten keten oefeningen mogen opgebouwd worden en starten vanuit minder belaste posities (fiets, leg-press, steps) naar meer belaste uitgangshoudingen (vb. squat). Echter de eerste 6 weken geen squats voor de 90° flexie toegelaten. De progressie in de oefentherapie is afhankelijk van pijn, zwelling en quadricepscontrole.

PROPRIOCEPTIE EN COÖRDINATIE OEFENINGEN:

- Kunnen vanaf de 2^{de} week opgestart worden indien de analytische kracht goed is.
- Oefeningen op de plankjes, tol, trampoline.
- Evenwichtoefeningen, uitvalsbewegingen in voorachterwaartse en zijwaartse richting.

FUNCTIONELE OEFENINGEN:

Na 6 weken:

- Looptraining progressief opbouwen.
- Sprongoefeningen.
- Bewegingen in verschillende richtingen (voorachterwaarts en zijwaarts).

Na 3 maanden:

- Sportspecifieke oefeningen.

SPORTHERVATTING:

Na 2 weken:

Indien wonde mooi genezen, toegelaten om te oefenen in het zwembad (aquajogging, aquatraining,...).

- Zwemmen (crawl).
- Fietsen.

Na 6 weken looptraining

Na 3 maanden: non-contact sporten

Na 4 maanden: contact sporten

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

STEMPEL ARTS:

Dr Aad Dhollander

1-36892-72-480

Kniechirurgie en sporttraumatologie

AZ KLINA

Augustijnslei 100, 2930 Brasschaat

Bij vragen omtrent uw patiënt, aarzel niet om mij te contacteren via tel. 03/6505055 of via email (aad.dhollander@klina.be).