

KINESITHERAPEUTISCHE BEHANDELING NA EEN MICROFRACTUUR FEMUR VAN DE RECHTER / LINKER KNIE

NAAM PATIËNT:

AANTAL SESSIES: 30

SESSIES PER WEEK: 2 – 3x/ week

DATUM VOORSCHRIFT:

NOMENCLATUUR NUMMER: 290135N250

RICHTLIJNEN:

STEUNNAME:

- 0 tot 4 weken postoperatief: stappen met 2 krukken met plantar touch met flat foot.
- 4 tot 6 weken postoperatief: stappen met 2 krukken met steunname binnen de pijngrenzen.
- Na 6 weken postoperatief: Progressief volledig belasten binnen de pijngrenzen. Krukken geleidelijk aan weglaten indien mogelijk.

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:

- 0 tot 2 weken postoperatief: van 0° tot 90° flexie.
- 2 tot 4 weken postoperatief: van 0° tot 110° flexie.
- Na 4 weken: progressief normaliseren van beweeglijkheid.

Onmiddellijk patellamobilisaties uitvoeren en aanleren aan de patiënt zelf, teneinde intra-articulaire littekenvorming te vermijden.

Mobilisaties (met kinetec, pendelen, manueel) progressief opbouwen en binnen de pijngrenzen.

OEFENTHERAPIE:

0-2 weken postoperatief:

- Isometrische settings in verschillende knieposities.
- Pijnvrij gebruik van myofeedback voor reëducatie is mogelijk.
- Geen open keten oefeningen met weerstand of gewicht.

0-6 weken postoperatief:

- Binnen steunname beperkingen: gesloten keten oefeningen, variërende steunname oefeningen, isometrische settings, nadruk op proprioceptie en neuromotorische controle.
- Aquatraining voor de verbetering van de algemene conditie.

6-12 weken postoperatief:

- Bilaterale gesloten keten oefeningen.
- Concentrische en excentrische oefeningen.
- Fietsen op hometrainer.
- Proprioceptie oefeningen geleidelijk aan opdrijven.
- Dit alles binnen de limieten van de steunname.

3-6 maanden postoperatief:

- Toename van de belasting tijdens functionele activiteiten.
- 'Steppen' binnen vrije bewegingsamplitude.
- Fietsen met en zonder lichte weerstand.
- Korte herhalingen van bipodale landing op een zachte/verende ondergrond. Bijvoorbeeld: mini trampoline.
- Graduele toename van weerstand door een toename van het aantal herhalingen en een vermindering in het aantal sets.
- Start joggen (lage snelheid, zachte ondergrond, korte afstand, veel sets).

6-12 maanden postoperatief:

- Progressief oefenen voor impactbelasting.
- Toename gewichtstraining.
- Sportspecifieke oefeningen en terugkeer naar sport variëren naargelang: de sport, het niveau van de patiënt en de medische richtlijnen.
- Activiteiten met hoge bewegingseisen zoals voetbal, basketbal, dans kunnen ten vroegste vanaf 6 als er geen zwelling of pijn optreedt.

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).